

વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા

અને

માંસાહારથી થતા મેરફાયદા.

લેખક,

દાકતર ત્રીભુવનદાસ

લહેરચંદ શાહ.

એલ. એમ. એન્ડ. એસ.

કી.—વાંચી અને વિચારી એજ.

પ્રગટ કર્તા,

લલુભાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી.

ઓ. વ્યવસ્થાપક.

શ્રવણના જ્ઞાનપ્રસારક ફંડ.

૩૦૬ શરણબગ્ગર—મુંબઈ.

Shri Satyanarayan P. Press.

Printer Motilal Kalidas

Near Pirmasa Roja-Ahmedabad.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૩૫૫૮

વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ વનસ્પતિ સ્વરૂપીય યાત્રા  
૨૫૫૮

વિષય ડ: ૫૭૩ સ ૩

પહેલી આવૃત્તિ—૫૦૦૦.

વનસ્પતિ આહારથી થતાં ફાયદા

અને

માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા.

લેખક,

દાકતર ત્રીભુવનદાસ

લહેરચંદ શાહ.

એલ. એમ. એન્ડ. એસ.  
મુંબઈ.

કી.—વાંચો અને વિચારો એજ.



પ્રગટ કર્તા,

લક્ષ્મીભાઈ ગુલાબચંદ ઝવેરી.

ઓ. વ્યવસ્થાપક.

જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડ.

૩૦૯ શરાણગર—મુંબઈ.



Shri Satyanarayan P. Press.

Printer Motilal Kalidas.

Near Pirmasa Roja-Ahmedabad.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૩૫૫૬

---

લેખક આ નિબંધ સને ૧૮૬૭ના એક્ટ ૨૫ પ્રમાણે  
રજીસ્ટર કરાવ્યો છે.

---

## પ્રયોજન.



દેશોન્નતિનો વિચાર કરતાં, પ્રબળના ખોરાકનો સવાલ—ગ્નત. ઉત્પન્ન, કીંમત આદિ સર્વે આબુ તપાસતાં—મુખ્ય અગત્યતા ધરાવનારો છે એમ હવે શાસ્ત્રીયશોધકોને દેખાવા લાગ્યું છે. અને નામદાર ગાયકવાડ સરકાર જેવા ઉત્સાહી પ્રબળપતિએતો ક્યારનો તે સવાલ હંચકી લઈ, બહાર કમીશનદ્વારા તપાસ પણ કરાવી છે. વળી આખા હિંદુસ્તાનનો મુખ્ય ઉદ્યોગ ખેતીવાડી છે. અને હવે અનુભવથી નામદાર દયાળુ બ્રીટીશ સરકાર પણ તે ઉદ્યોગને ખીલવવા દરેક પ્રયત્ન કરતી જાય છે. (હમણાંજ મુખ્યના લોકપ્રિય નામદાર ગવર્નર સાહેબે સરકારી ખેતીવાડી ટ્રાલેજ ઉદ્યાગવાની ક્રિયા કરી છે.) ખેતીવાડીનું મુખ્ય સાધન બળદ ઇત્યાદિ જનાવરો છે. ને તેની સંખ્યા જો માંસાહાર ખોરાક વધે તો ઘટતી જાય—અને ઘટતી જાય છે પણ ખરી. તેના આંકડા તે તે ખાતાના રીપોર્ટ ઉપરથી મળી આવે છે. તે તે ખાતાએ તે માટે શું પગલાં લેવાં તે બતાવવાનું આ સ્થળ નથી પણ અમારા ફંડનો જે હેતુ છે તે ઉદ્દેશથી અમે આ સવાલ ઉપાડી લીધો છે.

અત્યાર સુધીમાં માંસાહાર, તંદુરસ્તીને કેટલો નુકશાનકારક છે તે બતાવવાને ઘણાં પુસ્તકો રચાયાં છે. પણ તે બધાં, ઈંગ્રેજીયા ખીજ ભાષામાં છપાયેલ હોઈને ગુજરાતી વાંચી શકતી પ્રબળમાં તેનો ફેલાવો કરી તેમને જાણીતા કેમ કરવા તેના પ્રયાસમાં અમે હતા. તેવામાં ભાવનગરની જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા તરફથી તે બાબતમાં એક ઈનામી નિબંધ મંગાવ્યો. એટલે તેનું પરીણામ આવે ત્યાંસુધી ચોભવા વિચાર થયો. તે સભાની પરીક્ષક કમીટીએ રા. રા. દાક્તર ત્રીલુવનદાસ લહેરચંદ શાહ એલ. એમ. એન્ડ એસનો નિબંધ પહેલે નંબરે પાસ કર્યો અને તે નિબંધ તેમને એવો તો સારો, ટુકો અને બધી મતલબથી ભરપુર લાગ્યો કે પ્રથમ જે તેઓને ૧૫૦૦—૨૦૦૦ નકલ જોઈતી હતી તેને બદલે ૫૦૦૦) છપાવી. તે વાત અમારા સાંભળવામાં આવતાં, દાક્તર મોસુફને મળ્યા, અને તેમને પુછતાં, તેઓ આ ફંડ તરફ સારી લાગણી ધરાવતા હોવાથી,

પોતે નિબંધ રજીસ્ટર કરાવેલ છે છતાં પડતર કીંમતે અમને ૫૦૦૦) નકલ આપવા કચ્છુદ્યું.

અમારો હેતુ કેવો છે અને તેને રજીસ્ટર કરવા કેટલે દરજ્જે અમારો પ્રયાસ ચાલુ છે તે અત્રેનો વિષય નથી ( પણ જેને જાણવું હોય તેઓએ નીચેના સરનામે પોસ્ટ કાર્ડ લખવાથી રીપોર્ટ મફત મોકલી આપીશું ) તો પણ વધારે ફતેહ મેળવવા આ નિબંધ, જેને જોઈએ તેને, અમે મફત આપીએ છીએ, માટે જેઓને જોઈએ તેમણે ટપાલનો અડધો આનો મોકલી મંગાવી લેવા વિનંતિ છે; સાથે સાથે અરજ કરીએ છીએ કે આ નિબંધની જેટલી નકલ જોઈએ તેટલી હાકતર મોસુફે પડતર કીંમતે અમને પૂરી પાડવાને કચ્છુદ્યું છે અને અમારા કામમાં પહોંચી વળવા માટે લગભગ ૫૦૦૦૦) પંચાસ હજાર નકલ હજી જોઈએ છે તો તે નકલ ખરીદવા પૈસા સંબંધી મદદ જે ઉદાર ગૃહસ્થે અથવા બાનુએ આપવી ઘટે તે મહેરબાનીની રાહ અમને મોકલી આપવા વિનંતિ છે.

હાકતર ત્રીબુવનદાસે જે અંતરની લાગણી અમારા ફંડ તરફ આ વખતે બતાવી છે તથા લવિષ્યમાં બતાવવા કચ્છુલાત આપી છે તે માટે તેમનો ખરા અંતઃકરણથી ઉપકાર માનીએ છીએ. શ્રી જૈન ધર્મપ્રસારક સભાએ અમારો માર્ગ મોકળો કરી આપ્યો તે માટે તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ. છેવટે, દરેક દયાળુ સખીદીલના સજ્જન અમારા પ્રયાસમાં અમને હરેક પ્રકારે બનતી મદદ આપતા રહી અમારા ઉદ્દેશને ફતેહમંદ ઉતારે એવી પરમાત્મા પ્રત્યે વિનંતિ કરી વીરમીએ છીએ.

શેવક.

લલ્લુભાઈ શુભાખચંદ.

જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડના

ઓ. વ્યવસ્થાપક.

૩૮૯ શરાફ બજાર.

પોસ્ટ નં- ૨ મુંબઈ.

। શ્રી પરમાત્મને નમઃ ।

# માંસાહારથી થતી હાની અને વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા.

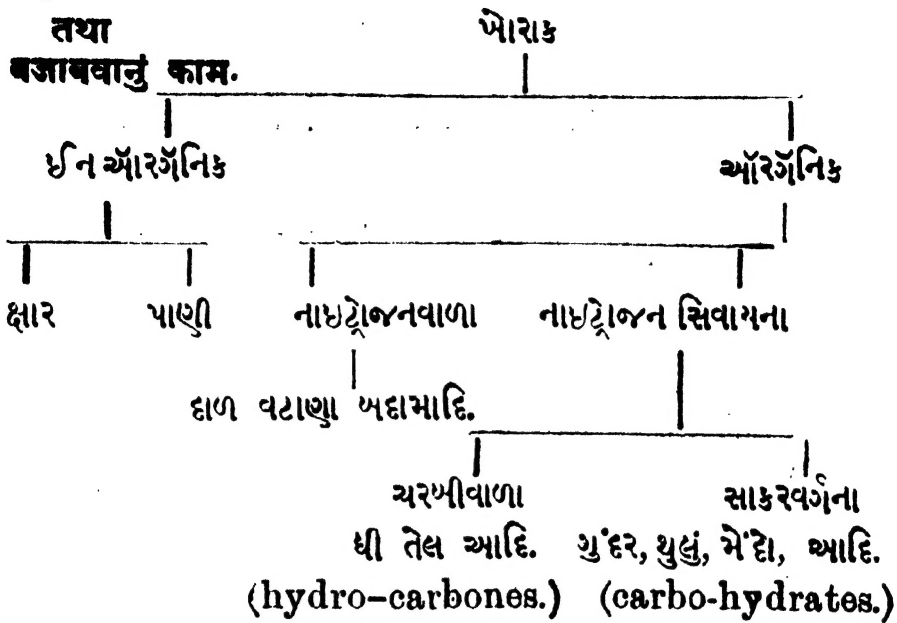


આ વિષય હાલમાં એવી મહત્વતા ધરાવનારો થઈ પડ્યો છે કે તેના ઉપર ઘણા શાસ્ત્રિય તેમજ વ્યવહારીક મંડળો બારીક શોધ ખોળ કરવા મંડેલા છે અને એટલું બધું તે બાબતમાં અજવાળું પડતું નય છે કે આવા મોટા વિષયને આવી નાની જગ્યામાં પુરતી રીતે ઈન્સાફ આપવો અશક્ય છે.

ન્યારે વિષય આપણને એમજ આપ્યો છે કે “માંસાહારથી થતી હાની અને વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા” ત્યારે તે હાની કેમ થાય છે અથવા બીજી જાતના ખોરાકથી ફાયદા કેમ થાય છે તેમાં ઉતરવાની જરૂર રહેતીજ નથી પણ કેટલે કેટલે અંશે થાય છે અને એક ખોરાક બીજા કરતાં કેટલે કેટલે દરજ્જે સરસાઈ ભોગવે છે તે બતાવવા માટે તેના પૃથ્થકરણમાં જરા-થોડો પ્રવેશ કરી પછી સીદ્ધ થએલી બીનાઓ અને પુરાવા ઉપર વીચાર કરીશું.

પૃથ્થકરણનો વિચાર કરતાં મનુષ્ય જાતનો જે ખોરાક છે તેનો સમાવેશ નીચલા વર્ગમાં કરવામાં આવે છે.

પૃથ્થકરણ  
તથા  
વજાવવાનું કામ.



આમાંથી નાઇટ્રોજન વાળા (Nitro-genous) પદાર્થો શક્તિ અને બળ આપનારા છે. એટલે કે શરીરના અવયવો બનાવવાના, અને શરીરના ભાગને પુરતી રીતે સાબન નરવા રાખવાને (to supply wear and tear) રજકણોનો ભંડાર પુરો પાડે છે (furnish elements first for development and secondly for renewal). ઉપરાંત પાચનક્રિયામાં ભાગ લેતા સર્વે રસો (digestive juices) પણ તેમાંથીજ બને છે.

પ્રથમ એમ ધારવામાં આવતું કે શરીર માટે જોઈતું બળ અને શક્તિ નાઇટ્રોજન વાળા પદાર્થોજ પુરો પાડે છે. પણ હવે શાસ્ત્રિય શોધોથી પુરવાર થયું છે કે તેઓ ભાગ થોડે ધણે અંશે નાઇટ્રોજન



સિવાયના પદાર્થો પણ બનવે છે. અને તે ઉપરાંત શરીરને ગરમી પણ પુરી પાડે છે. જ્યારે જ્યારે કાંઈ પણ ક્રિયા (chemical action) થાય ત્યારે ત્યારે થોડે ધણે અંશે ગરમી (heat) પેદા થાયજ; અને પાચનક્રિયા તે પણ એક જાતની ક્રિયાજ છે. તેથી દરેક ખોરાકના પાચનથી ગરમી તો પેદા થાય છે. પણ નાઈટ્રોજન સિવાયના પદાર્થથી ગરમી વધારે ઉત્પન્ન થાયછે. વળી ગરમીનું માપ ખીજી રીતે પણ માપી શકાય. જેમ શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે તેમજ શરીરમાંથી ગરમી ચામડીના છીદ્ર, નસ્તકારાં, શ્વાસાદિ દ્વારા બહાર પણ નીકળે છે. આવી રીતે ઉત્પન્ન થવું અને બહાર નીકળવું તે બેનું સમતોલપણું સચવાય તો જાણવા જોગ ફેરફાર શરીરની ગરમીમાં પડતો નથી પણ તે સમતોલપણું નાઈટ્રોજન સિવાયના પદાર્થોમાં સચવાતું નહી હોવાથી (આ વિષય અત્રેનો નથી તેથી સમજાવતા નથી—ચરખી વાળા માણસને બહુ પરસેવો જે વળે છે તથા કેટલાએક પશુનાં શરીર ખીજા પ્રાણી કરતાં વધારે ગરમ રહે છે તે બધું આવા કારણથી) વધારે ગરમી માલમ પડે છે.

આ પદાર્થો જે બે કામ કરે છે ( ગરમી પેદા કરવાનું અને શક્તિ તથા બળ આપવાનું ) તેમાંથી ગરમી પેદા કરવાનું કામ મુખ્ય ભાગે ચરખી વાળા પદાર્થો બનવે છે અને શક્તિ તથા બળ આપવાનું કામ મુખ્ય ભાગે સાકર વર્ગના પદાર્થો બનવે છે.

દુકામાં નીચે પ્રમાણે મુખ્ય કામનો હિસસો વહેંચાયેલો છે:—

(ક) નાઈટ્રોજનવાળા—રજકણ બનાવનાર તત્ત્વોનો ભંડાર પુરો પાડે છે. (function of giving birth to elements which make part of the comp-

position of animal organism) તથા રસ બનાવે છે. ( production of secretions of the economy ).

## ( b ) નાઇટ્રોજન સિવાયના.

( ૧ ) ચરબીવાળા—ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા (Heat-producers).

( ૨ ) સાકરવાળા—શક્તિ તથા બળ આપનારા (energy set free by chemical action & manifesting itself under the form of mechanical force ).

ઔરગૈનીક પદાર્થોમાં ક્ષાર અને પાણી—આ બંને પદાર્થોની હાજરી સિવાય ઉપરના ગમે તેટલા પદાર્થો હોય તો પણ તેઓ પોતપોતાનું કામ કરી શકતા નથી ( જેમ અમાજ પકાવવામાં મીઠું અને પાણી ન હોય તો દાળ, ચોખ્ખા, લોટ આદિ સ્વતઃ કાંઈ કામ આવતા નથી તેમ ) અને તેથી દરેક કામમાં તેમની હાજરીની જરૂર છે.

ઉપરમાં દરેક જાતનો ખોરાક શું કામ કરે છે તે જોયા પછી હવે જો માંસાહારમાં તથા વનસ્પતિ આહારમાં આવતી મુખ્ય ચીજોમાં તે તે તરવોનું કેટલું કેટલું પ્રમાણ છે તે તપાસીએ તો બીચાર દરતાં આપણે અનુમાન કરી શકીશું કે કયો - ખોરાક સરસાર્થ ભોગવવા ને હાયક છે.

**કેટલું કેટલું  
પ્રમાણ,**

# ભાગનું પ્રમાણ બતાવનાર કોડો. ૧૦૦ ભાગમાંથી.

નામ.	નાઇટ્રો-જનવાળા.	નાઇટ્રોજન સીવાયના.	ક્ષાર.	પાણી.	આહારનું નામ.
ધઉં, બાજરી (બતજતના)	૧૫ થી ૨૨	૬૭ થી ૭૭	૨ થી ૨૦	૧૧.૫	...
લેન્ડીલિસ-તુઅર.	૨૫.૨	૫૬	૨.૬	૨.૩	૧૧.૫
વટાણાદિ.	૨૩.૮	૫૮.૭	૨.૧	૨.૧	૮.૩
અટાટા.	૨.૫	૨૧.૬	—૧૧	૧.૨૬	૭૪
કોબીજ.	૨	૫.૮	—૫	—૭	૬૧
મકાઈ.	૧૨.૫	૭૧.૫	૮.૮	૧.૨૫	...
ચોખા.	૭.૫	૮૬.૬	—૮	—૬	...
ખજુર.	૬.૬	૬૫	—૨	૧.૬	૨૦૦.૮
કુળાં.	૪.૮	૧૬	—૬	—૮	૭૩.૬
અખરોટ.	૧૨.૫	૮.૬	૩૧.૬	૧.૭	૪૪
ભોંયસીંગ.	૨૪.૫	૧૧.૭	૫૦	૧.૮	૭.૫
ટોપફં.	૫.૫	૮.૧	૩૫.૬	૧	૪૬.૬
મગ, અડદ આદિ.	૨૫ થી ૩૦	૫૪ થી ૫૮	૨ થી ૩૦	૨ થી ૩૦	૮ થી ૩૦

મિલકત મિલકત મિલકત મિલકત



આ ઉપરાંત માંસાહારમાં જે એવી ચીજ મળે છે કે જે વનસ્પતિ આહારમાંના કાષ્ઠ પદાર્થોમાં મળતી નથી, અને ઉપરના કાઠામાં તેનો સમાવેશ થતો નથી. તે જે ચીજો (ગ્લેટીન અને કાન્ડ્રીન)માંથી સુપ, જેવી વીજેરે બનાવે છે. આ તરવો આહાર તરીકે કેવા ઉપયોગી છે તેન વીષે ઘણી તકરારો વિદ્વાન મંડળમાં ચાલતી હતી. છેવટે ૫૦ વરસ ઉપર **પેરીસની ઍકેડેમી ઍફ સાયન્સે** ખાસ કમીશન દ્વારા તપાસ કરી અને ઠરાવ્યું કે તે જે ચીજોની આહાર તરીકે જરૂરીઆત કાંઈ નથી જ અને જે છે તે પણ ઘણી શંકાશીલ છે. ( food-value of gelatinous compounds, if not absolutely nil, was at least extremely doubtful ).

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે જે જે તરવો માંસાહારના પદાર્થોમાં છે તે તે બધા વનસ્પતિ આહારના પદાર્થોમાં છે. અને કેટલાકમાંતો વધારે પણ છે. વળી વનસ્પતિ આહારના પદાર્થોની સંખ્યા ઘણી છે તેમજ તે મેળવવા વધારે સહેલા છે તેથી પસંદ કરવાની તેમજ મેળવવાની વધારે સગવડતા છે. બંને જાતના ખોરાકમાં કયા કયા તરવો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં આવેલા છે તથા તે બધા શરીર બંધારણ, અને બળ તથા શક્તિ આપવામાં કેટલે કેટલે દરજ્જે લાગ લગવે છે તે બતાવ્યા પછી, હવે સ્વભાવિક પ્રશ્ન એમ પણ થાય કે, જ્યારે બંને જાતના ખોરાકમાં સઘળા તરવો આવેલા છે ને તે પણ લગભગ સરખા પ્રમાણમાં છે તો પછી એક ખોરાક કરતાં બીજા ખોરાકમાં વધારે ફાયદા ગેરફાયદાનો કે સરસાઈનો સવાલ જ કયાં રહ્યો. જેમ તે સવાલ નથી રહેતો તેમ વધારે સગવડે અને ટુંક ખર્ચમાં મળે તે ખોરાક શા માટે ન લેવો જોઈએ તે પ્રશ્ન પણ ઉભો

થાય. પણ આ બધા સવાલો આપેલા વીધયની બહાર હોય ને અત્રે તે ચર્ચવા યોગ્ય નથી. માત્ર પ્રાસંગિક સૂચના કરી આગળ વધશું.

“માંસાહારથી થતી હાની અને વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા.” આ વિષય ચર્ચવાને આપણે પ્રથમ માંસાહારથી થતી હાનીનો વિષય બરાબર તપાસીએ અને પછી બાકે ભારે એમ કહીએ કે તેટલા તેટલા ગેર ફાયદા વનસ્પતિ આહારથી નથી થતા તો પ્રથમ દરજ્જે તેટલું બસ થશે; અને પછી જે ખાસ ફાયદા વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા હોય તે જાણાવવા, એટલે બધાનો ટુંક વિચાર આપણા ખ્યાલમાં આવી શકશે.

**માંસાહારથી થતી હાની**—આ વિષયના ભાગ આપણે સમજવાની ખાતર નીચે પ્રમાણે પાડીએ ( ૧ ) માંસાહાર ખાનાર પોતાને ( ૨ ) તેની આસપાસના માણસોને અથવા મંડળને. ( society in which he moves ) ( ૩ ) આખા જન સમાજને ( to the whole nation ) અને ( ૪ ) હેલ્લે તેના આખા દેશને. ( to the whole country ).—

## ( ૧ ) માંસાહાર ખાનાર પોતાને થતી હાની.

( ૧ ) દાંત—કુદરતે જે પ્રમાણે દાંતની રચના મનુષ્ય જાતીમાં કરી છે તે અંદરની વીગતે જો તપાસીએ તો પણ મોટે દરજ્જે સાબીત કરી શકાય છે કે, આપણા દાંત, તોડીફાડીને ખાવાના ખોરાકના ફરતાં, સારી રીતે કાપીને ટુકડા કરી, ચાવી ચાવીને ખાવાના ખોરાકને બધે ખેંચતા થઈ પડે, તેમ રચવામાં આ-  
ખા છે. અને તેથી જોડે દરજ્જે, ખોરાક ખાવામાં આ-

પણે કુદરતને વેગજે મૂકીએ તેટલે દરજ્જે સહન કરવું પડે છે. અને તેથી માંસાહાર વાપરનારના દાંત, તે ખોરાક વાપરવાના પ્રમાણમાં, કુદરતી સફેદ દુધ જેવા હોવાને બદલે, જરા પીળાશ મારના, પેદા ખવાઈ ગયલા, અને તેથી દાંત ઢીલા પડી જતા અથવા ટુંક સમયમાં કૃત્રિમ દાંત પહેરવાની ફરજ પાડતાં, મહાં વાસ મારતા, દાંત સડી જતા ( caries of teeth ) વધારે મળી આવે છે. અને તેટલા માટેજ, વનસ્પતિ આહાર વાળો કઠણ ચીજ જેટલી સહેલાઈથી ચાવી શકે છે ( જેમ કે શેરડી દાંતથી છોલીને ખાવી ) તેટલી સહેલાઈથી એક માંસાહારી ચાવી શકતો નથી. ( અમેરીકન માંસાહારી દેશોમાં જે નાની ઉંમરે કૃત્રિમ દાંતનો ઉપયોગ વધારે થતો તથા દાંત સાફ રાખવા અને મજબુત બનાવવાના હજારો શું પણ લાખો સ્પેસીયીક બજારમાં વેચાતા આપણે સંભળીએ છીએ તે શું ચાની સામીતી આપતા નથી ? ) અને છેવટે દાંત નબળા પડવાથી જે મીઠાશ અને લહેઝત ખોરાક ખાવામાં આવે તેનાથી માંસાહારી બેનશીબ રહે છે. અને મીઠાશ તેમજ લહેઝત ન આવવાથી બરાબર પાચન થતું નથી અને તે પ્રમાણમાં શરીરનું કુલવું, ઝાડો થવો, અથવા ઝાડાની કબજિયાત આદિ ઉદરના રોગોના ભોગ થઈ પડે છે.

જેમ દાંતને લઈને હોજરી અને પેટના દરદો થાય છે તેમજ ગળાના દરદો પણ બહુ થાય છે. તેથીજ માંસાહારી પ્રજામાં, જેવી જાતના ગળાના તથા કાકડાના દરદો જોવામાં આવે છે તેવા, આપણા વનસ્પતિ આહારી હિંદુમાં જોવામાં આવતા નથી.

( ૨ ) લોહીમાં યુરિક ઑસિડ. આપણા શરીરમાં જે ખોરાક

લેવાય છે તેનો ઘટતી જગ્યાએ ઘટતો ફેરફાર થઈ, છેવટે લોહીમાં તેના તત્વો ફરવા માંડે છે. અને લોહીમાં પુરતું કામ બળતી, છેવટે તેનો નિરૂપયોગી ભાગ બહાર નીકળે છે. તે બહાર નીકળવા માટે મુખ્ય ચાર રસ્તા છે.—પેશાબ, મળ, શ્વાસોશ્વાસ અને પરસેવો—અને જેટલે જેટલે અંશે આ માર્ગો ખુલા નથી હોતા તેટલે તેટલે દરજ્જે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયાને અવરોધ થાય છે, અને તે તે પ્રમાણમાં શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત થાય છે.

ખીજાં ઘણાં તત્વો માંસની પાચનક્રિયામાં ઉદ્ભવતા હશે પણ મુખ્ય ધ્યાન ખેંચનાર તત્વ “યુરિક એસિડ” નામે છે. તેનો બહાર નીકળવાનો મુખ્ય માર્ગ પેશાબનો છે. જેટલા પ્રમાણમાં માંસાહાર વધારે લેવાય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. ને ઘટતા ફેરફાર બાદ પેશાબમાંથી બહાર નીકળવા દરમ્યાન (પેશાબમાંથી બહાર નીકળવાને મુત્રપીંડની લોહીની નળીઓમાં જવું પડે છે) લોહીમાં તેની હાજરીથી એવા ફેરફાર થાય છે કે લોહીની કેશવાહિનીમાંથી (arterial capillaries) તે પદાર્થ પૂરતો બહાર નીકળી શકતો નથી અને ન નીકળવાથી તેટલા પ્રમાણમાં તે લોહીમાં રહેવા પામે છે. અને આવી રીતે બગડેલું લોહી જ્યાં જ્યાં ફેરે છે ત્યાં ત્યાં તેની અસર થતી જાય છે. (constant irritation to the walls of blood vessels). (શરીરમાં એવો કયો ભાગ છે કે જ્યાં લોહી ફરતું નહીં હોય—એવો એક પણ ભાગ નથી—મતલબ કે દરેક ભાગ ઉપર તેવા બગડેલ લોહીની અસર થાય છે). જેથી લકવો (Rheumatism), નજલો (gout), માથું દુઃખવું, પીત્ત વધવું; ઇત્યાદિ લોહીવિકારના દરદોનો ભોગ તે મનુષ્ય સહેલાઈથી થાય છે.



(માંસાહારીમાં તેથીજ લકવા, નજલાનાં તથા મુત્રપીડના દરદોષધારે માલમ પડે છે.)

Dr. Haig writes...“ certainly the digestive, hepatic, and other disturbances accompanying billions attacks and sick head-aches are due to the circulation-effects of uric acid. ડૉ. હેગ લખે છે કે:—ખરેખર પાચન શક્તિના, કલેજના અને પિત્ત વધવા તથા માથું દુઃખવાની સાથેના ખીજાં દરદો લોહીમાં યુરિક એસિડ ફરવાને લીધેજ છે.] અને એટલેથીજ નુકશાન થતું અટકતું નથી, પણ, જ્યારે જ્યારે તેના માણસોને કાંઈક અકસ્માત થાય છે, અને જખમો પડે છે, ત્યારે ત્યારે તે એકદમ રૂઝાતા નથી. [આપણામાં કહેવન છે કે, આની મારીજ એવી છે કે તેને જઘડી રૂઝ આવતી નથી; અને તેથીજ જખમ રૂઝવામાં પણ ખોરાક ઉપર ધ્યાન પહોંચાડવાની જરૂરીઆત ઉભી થાય છે. Dr. Haig writes “ It is a further sequence that abstainers from flesh and tea, have, as compared with flesh-eaters and tea-drinkers a certain relative immunity from shock after injury and its more severe results.”—ડૉ. હેગ લખે છે કે માંસ ખાનારા અને ચાહ પીનારામાં જખમને લઇને જે ભય-લતાડ-ધક્કો તથા તેનાં વધારે ખીજા અનિદ્ર પરિણામો આવે છે તેના કરતાં સરખામણીમાં ધણું થોડાંજ (પરીણામો) માંસ અને ચાહથી પહરેજ રહેનારાઓમાં આવે છે તે તેનુંજ (લોહીની અસરનું) પરીણામ છે.] અને તેથી

વધારે ખીજનો ભોગ થાય છે, તેમજ શારિરીક ખુવારી સાથે, દવાના ઉપચાર કરવા જતાં પૈસે પણ ખુવાર થાય છે.

(૩) પૈસાનું સ્વર્ત્ત્વ પણ વધારે થાય છે. એક શેર વનસ્પતિ ખોરાક ખરીદવામાં જેટલું નાણું જોઈએ છે, તેના કરતાં સરેરાશ ત્રણથી ચાર ગણું [as stated by Dr. Lyon Playfair F.R.S., C.B. and Dr. Edward Smith F.R.S. (appointed by Government to investigate the matter, 1864)] વધારે દામ માંસાહાર માટે જોઈએ છે. તે, જે તે પ્રમાણે, હમેશાં માંસાહાર કરે, ને એક ઘરમાં ત્રણથી ચાર માણસની વસ્તી ગણીએ, તો એક દીવસમાં, એક માંસાહારી કુટુંબનું ખર્ચ, વનસ્પતિ આહારી કુટુંબના કરતાં ૧૦ થી ૧૨ ગણું વધારે થાય. અને તેથી વનસ્પતિવાળાને એક વર્ષમાં ૧૫૦ દોઢસો રૂપિયા જોઈએ તો માંસાહારીને પંદરસોથી અઠારસો જોઈએ. દસને બાર ગણું એમ બોલતાં આપણને જેટલું સહેલું લાગે છે તેટલું જ સહેલું જ્યારે આપણે દોઢસોની સાથે પંદરસોનો આંકડો સરખાવીએ છીએ ત્યારે તેટલું સહેલું લાગતું નથી. અને એક કુટુંબમાં જ્યારે એક જ માણસ રળનાર હોય (સાધારણ રીતે ત્રણ ચાર માણસે એક રળનાર ગણી શકાય) ત્યારે તેને દોઢસો રૂપિયા રળવાને જેટલી મહેનત કરવી પડે છે તેના કરતાં પંદરસો રળવાને તેજ માણસને દસ ગણી તો શું, પણ તેથી પણ વધારે મહેનત કરવી પડે; અને એક માણસને પોતાની હદ ઉપરાંત જ્યારે મહેનત કરવી પડે, ત્યારે તેના શરીર ઉપર, અને છેવટે તેના આયુષ્ય ઉપર શું અસર થાય, તે અત્રે લખવા કરતાં, વાંચકવર્ગ ઉપરજ વિચારવાને મુકીએ અને વળી તેટલી મહેનત કરતાં પણ જો પુરતું રગી શકાય તો તો ઠીકજ, પણ કમનશીએ

ન રળી શકાય તો, જુઓ વળી વધારે મુશ્કેલી. એકતો મહેનત, ને બીજી ચીંતા, એટલે પછી પુછવું જ શું. એવી રીતે પૈસાથી અને શરીરથી, બંને રીતે ખુવાર થાય છે.

Mr. W. Hoyle (in a paper read before the Manchester Statistical Society) said :— It is proved that a Shilling's worth of flour or oat-meal, as well as fruit and other vegetable goods, will give as much nourishment as five Shillings' worth of flesh...and if we assume that, on the average, the six million families of the United Kingdom reduced their consumption of animal food by only one pound a week, it would give a saving of ten or twelve million pounds sterling per annum. **માન્ચેસ્ટર સ્ટેટીસ્ટીકલ સોસાયટી** આગળ નીચેનાં વાંચતાં **મી. હોયલે** કહેલું કે—એક શીલીંગની કીંમતનો લોટ કે ઓટમીલ અથવા તો મેવો કે ફળ કે બીજી વનસ્પતિ જેટલું પોષણ આપે છે તેટલુંજ પોષણ પાંચ શીલીંગની કીંમતનું માંસ આપે છે તે સીધું થયેલું છે—અને જો આપણે એમ માનીએ કે, સરેરાશ, યુનાઇટેડ કીંગડમના (ઇંગ્લંડ અને સ્કોટલંડ) ૬૦ લાખ માણસો એક અઠવાડીએ માત્ર એક રતલ માંસ ઓછું ખાય, તો દરેક વર્ષે એક કરોડથી એક કરોડ વીસ લાખ પૌંડનો ખચાવ થઈ શકે.

(૪) દારૂ પીવાનો પડે છે. માંસાહાર ખાવાથી એક જાતની

તરસ લાગે છે અને તે છીપાવવાને માટે દારૂ પીવો પડે છે. તેમ કરતાં કરતાં તે પીવાની ટેવ પડે છે, અને દારૂ પણ વ્યસન હોવાથી એકને બદલે બે જાતની બદી ગળે વળગે છે. એટલે કે “ બકરી કાઢતાં પેદું ઉંટ ” ના જેવો ઘાટ થાય છે. આ બાબત વિશેષ આગળ કહીશું.

એક અંકાર લખે છે કે:—“ Allusion has already been made to the deplorable indirect effects of flesh-eating. Of these, alcoholism is one of the commonest. ” “માંસાહારથી થતા આડકતરા ખેદકારક પરિણામનું આગળ ક્યારનું કહેવાઈ ગયું છે. આમાંથી સૌથી સાધારણ દારૂ પીવાની બદી છે.”

હવે કેટલીક બાબતો એવી છે કે જો એક દૃષ્ટિથી જોઈએ તો તે માંસાહાર ખાનારને જ નુકશાન કરનાર છે એમ લાગે છે. પણ બીજી દૃષ્ટિથી જોતાં તેના મંડળને અને જનસમાજને પણ નુકશાન કરતા દેખાય છે. આવી બાબતો એવી છે કે એક બીજાની છુટી પડાય તેમ નથી તેટલા માટે આ બાબતો આપણે સાધારણ રીતે, (૧-૨-૩ પહેલા, બીજા અને ત્રીજા વિષયના) ભેગા મથાળા તળે વિચારીએ.

## ( ૨ ) આસપાસના માણસોને અથવા મંદબુદ્ધિ તેમજ

### ( ૩ ) આસ્વા જનસમાજને થતી હાની.

(૧) દારૂનું સ્વરૂપ શું છે. ઉપર આપણે પ્યાસની બાબત વિચારતા દારૂની બદીનો વિષય ટુંકમાં પતાવ્યો છે. તે બાબત અત્રે હવે વિશેષ લખાણથી ચર્ચવાની જરૂરીયાત છે.

દારને પ્રથમ ઉત્તેજક (stimulant) અને તેથી બળ આપનારી (vigorating) વસ્તુ ગણવામાં આવતી; પણ હવે નવી શોધ બોળતી તે માન્યતા ખોટી ઠરી છે. અલબત્ત, પ્રથમ તેની અસર ઉત્તેજક છે. પણ તે કેવી રીતે (આ બાબત વૈદકિય છે અને અત્રેના વિષયની બહાર છે તેથી તે ચર્ચવા જરૂર નથી.) તે અત્રે નહીં ચર્ચતાં માત્ર એક ટુંક દૃષ્ટાંતથી તે સમજાવીશું. કોઈ એક નાનું બચ્ચું હોય ને તેને બરાબર ચાલતાં નહીં આવડતું હોય, તેને જો જરા આગળનો ટેકો આપીએ, તો તેના અવલંબનથી ઉતાવળે ચાલે, અને તેમ કરતાં દોડે પણ ખરું, ને ખેંચીએ તો ખેંચાતું પણ આવે, પણ, જેવું તેને દોડાવી ને પડતું મૂકીએ, કે તેની શી દશા? થોડો થાક લાગ્યો હોય ને પાછો ઉતરી જતાં સ્વતઃ પોતાની મેળે ચાલવા લાગે, તેના ક્રાંતાં મણો વખત સુધી તેજ થાક ઉતારવા થોભવું પડશે, અને કદાચ બહુ દોડતાં જો થાકની હદ ઓળંગી જવાઈ હોય તો, પથારી વશ પણ થવું પડે. તેવી જ રીતે દારૂ પીનારની સ્થિતિ થાય છે. વળી દારૂમાં એક બીજો અવગુણ છે; જે સમજવામાં પણ, ઉપરની માફક જ પ્રથમ ભૂલ થતી હતી. ઉપરનો દૃષ્ટાંત stimulant વિષે છે; અને હવે બળ આપવાની વસ્તુ (vigorating) તરીકેના ગુણ અવગુણનો વિચાર કરીએ. દારૂમાં બળ આપવાની શક્તિ છે તે કાંઈ પોતાની નથી, પણ જે બળ (બળનો ભંડાર) ગુપ્ત રીતે (latent force) આપણા શરીરમાં પડી રહેલ હોય છે, તેજ પ્રથમ, જ્યાં જ્યાં વધારે હોય ત્યાં ત્યાંથી, અને છેવટે ભંડોળ ખુટતાં ખુલ્લો ખાંચરેથી શોધી બહાર પાડે છે, અને તેમ કરતાં ભંડાર (ભંડોળ) ખુટી જાય છે ત્યારે દીવાળું (શરીર સંપત્તિનું દીવાળું એટલે શું—મરણ) કઢાવે છે; જેમ એક વેપારી જે ધનાઢય હોય પણ અવળો વેપાર કરતો હોય એટલે ખોટ લાગે,

અને તે ખોટ પુરવા—આની તરફ આંટ રાખવા વહેવાર સાચવવો તો જોઈએ જ—સંધરેલું ધન વાપરવા માંડે, અને ખીજી બાજુ પોતાનો ખોટનો ધંધો તો ચાલુ જ હોય, એટલે ખોટતો વધતી જ જાય, અને હાર્યો જુગારી ખમણું રમે તેના જેવી તેની સ્થિતિ થાય. તેથી સંગ્રહ કરેલા ધનમાંથી વધારે ને વધારે તેને કાઢવાની જરૂર પડે, (શું આવા વખતે તેનો વધારે દાર દમામ, અને ગાડી ઘોડા છત્યાદી જોઈને કાઈ પણ ડાહ્યો માણસ એમ વીચારશે, કે તેની પાસે ઠીક કસ છે; જો નહિ જ વિચારે, તો શું તેજ ડાહ્યો માણસ એક દાર પીનાર માણસને મોટાં પરાક્રમના—ખરી રીતે પોતાની જ ખુવારીના—કામ કરતો દેખી તેને માટે સારો ખ્યાલ બાંધશે?) તો છેવટે તેની સ્થિતિ કેવી થાય; તે આપ પોતે જ વિચારી લેશો.

(Dr. Haig M.A. M. D. Says :—“ Unnatural stimulant, alcohol.....stimulation is nearly a call on the reserves of force already in the body and the more these reserves have already been called upon, the greater will be the stimulus required to produce force Food introduces force from without; a stimulant calls out force already in the body; force is thus proportional to the quantity of food) but not... proportional to the quantity of stimulant. It has been truly said, the man, who relies upon stimulants for strength, is lost, for, he is drawing upon the reserve fund, which is not completely

replaced and physiological bankruptcy must inevitably result."

“ ડૉ. હેગ, એમ; એ એમ. ડી. લખે છે કે:—દારૂ તે કૃત્રિમ ઉત્તેજક છે. ઉત્તેજક પદાર્થ, શરીરમાં જે ભડોળ (અળ) અગાઉ સાચવી રાખેલ હોય છે તેનો જ માત્ર ઉપયોગ કરે છે. અને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આવા ભડોળનો અગાઉ ઉપયોગ થઈ ગયો હોય તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં અળ વધારે, ઉત્પન્ન કરવામાં, વધારે ઉત્તેજકની જરૂર રહે છે. ખોરાક છે તે બહારથી નવા અળનો વધારો કરે છે અને ઉત્તેજક છે તે, જે શરીરમાં અગાઉનું અળ પડેલું છે તેજ ઉપયોગમાં બહાર લાવે છે. આથી કરીને (ખરું) અળ જે પ્રમાણમાં ખોરાક લઈએ તે પ્રમાણમાં હોય છે; નહીં કે જે પ્રમાણમાં ઉત્તેજક પદાર્થ લઈએ તે પ્રમાણે. આટલું કથન. બ્યાન્ગ્રી છે કે જે માણસ અળજ માટે ઉત્તેજક પદાર્થ ઉપર આધાર રાખે છે તે (પોતાની ધારણામાં નિષ્ફળ જાય છે (મરણ પામે છે) કારણ કે તેથી કરીને તેના ભડોળમાંથી ખોટ પડે છે. અને તે પૂર્ણ રીતે ખોટ પુરાતી નહીં હોવાથી શારિરીક સંપત્તિનું દીવાળું નક્કી કાઢવું જ પડે છે.” )

જેમ ઉપરના દૃષ્ટાંતે દીવાળું કાઢે તેમ શરીરની બાબતમાં પણ મરણજ થાય, અને તેથી ટુંકી ઉમ્મરમાં આયુષ્ય પૂર્ણ કરી આ-અમુલ્ય અને દશ દૃષ્ટાંતે મળવો પણ દુર્લભ એવા-મનુષ્ય દેહના આમ તેમ ચુંચણા કરી-વ્યર્થ ગુમાવી-અનંત સંસારમાં પરિભ્રમણ કરવા પાછો તે હુબકી મારી ચાલ્યો જાય છે.

( ૨ ) બીજાં પણ અનેક દરદો તથા વ્યભિચાર વધે છે.

ઉપર આપણે બતાવી ગયા છીએ કે માંસાહારીને લકવાદિ અનેક દરદો થાય છે—તેમાં વળી આ દારૂની બદી ગળે વળગે, એટલે તેને લગતાં દરદો પણ, ટોળાખંધ (હારદોર) એક પછી એક આવે છે. જો કે દારૂને લીધેજ આયુષ્ય ટુંકું તો થાય છેજ પણ, “અકરમીના પડીયા કાણાં” એવો ઘાટ થયો, કારણ, એક તો બદીને લીધે શરીર ઉપર અસર, અને બીજું તેનાથી નીપજતા પરીણામે થતી અસર—એટલે કે મરણ તો છેજ, પણ તે પણ શાંતિથી નહીજ—મતલબ કે તે મરણ પણ બગડે છે.

અત્યાર સુધી, જે જે દરદો માંસથી અને દારૂથી બહાર પ્રગટી નીકળે છે તે વિષે વાત કરી ગયા, પણ એવા કેટલાક પરીણામો છે કે જે દરદ રૂપે નહી પણ તેથી પણ કાતિલ ઝેર રૂપે બહાર નીકળતા આપણને પત્યક્ષ માલમ પડે છે.

માંસાહાર અને દારૂ પીવાથી એવા કેટલાક અંતર્ગત ફેરફાર, અને માનસિક વૃત્તિ ઉપર અસર થાય છે કે તેનું પરિણામ વિષય વૃત્તિમાં વધારો રૂપે બહાર પડે છે. અને આપણે સહજ સમજી શકીએ છીએ કે જો વિષયવૃત્તિમાં વધારો થયો તો તે વ્યભિચાર રૂપે જન સમાજની દૃષ્ટિએ પડે જ; અને વ્યભિચારથી શું શું ગેર-ફાયદા છે (તે વિષય અત્યારનો નથી) તે બહુ નહી ચર્ચાતાં ટુંકમાં એકાદ બે દર્દ વિષે ઇસારો કરી અટકીશું. કામ આંધળો છે. અને તેથી ગમે તેવી સ્ત્રીના સંસર્ગમાં જતાં, ચાંદી અને પરમા જેવા ઠેઠ જીંદગી પર્યંત ચાલતાં દરદોનો, તે ભોગી થાય છે. અને આવી રીતે મરણ બગાડવામાં ઉપરનાં કારણ ને મદદ રૂપે થાય છે; દરદ સિવાય બીજા અનાચારો (વ્યભિચાર ને લીધે) થાય તેતો જુદા. શું માંસાહારી પ્રજામાં આના પુરાવા માટે સોધવા જવું પડે તેમ છે?



વ્યભિચારપણાને લીધે વેશ્યાની સંખ્યામાં પણ (Prostitution) વધારો થાય છે. વધારે નહીં લખતાં, એક અંચકારના પોતાના જ શબ્દ લખીએ. “ The stimulation and irritation produced in the nervous centres by the constant ingestion of highly nitrogenised and exciting meals, influences the genital functions in a powerful degree and sets up a condition of pressing insatiability.....the deepest, truest, and most general causes of prostitution, in all great cities must find in the luxurious and intemperate habits of eating and drinking, prevalent among the rich and well-to-do. The chief element of this luxury is the use of flesh and alcohol.....હમેશને હમેશ ખણા નાઇટ્રોજનવાળો ( મસાલેદાર ) અને ઉત્તેજક ખોરાક ખાવાથી, જ્ઞાનતંતુઓ ઉપરજે ઉત્તેજક અને ખિજ ઉત્પન્ન કરે તેવી અસર થાય છે, તેને લઇને વિષયવૃત્તિ ઉપર થણે દરજ્જે અસર થાય છે અને સખ્ત વખવખાટ જેવી સ્થિતિ કરી મૂકે છે. સવળાં મોટા શહેરોમાં વ્યભિચારનાં જો ઉંડામાં ઉંડા, સત્યમાં સત્ય, અને સૌથી સાધારણમાં સાધારણ કારણો તપાસીશું, તો પૈસાદાર અને આવી સ્થિતિ વાળા મનુષ્યોમાં જે ખાવા પીવાની ઉગાઉ (મોજ શાખીત્રી) અને અપરિમિત રાહ રસમો છે તેજ માલમ પડશે. અને આ મોજ શાખનું મુળ કારણ (પાયો) (મધ્ય બિંદુ) માંસ અને દારૂનો ખપજ છે ( માંસાદાર અને દારૂ પીવાની ટેવજ ).

( ૩ ) પ્રકૃતિ તામલી થાય છે. બોહીના ફરફારને લઇને

તામસી પ્રકૃતિમાં વધારો થાય છે અને આપણે જાણીએ છીએ કે તામસી પ્રકૃતિ વાળા પોતાના સ્વભાવને કાળુમાં રાખી નથી શકતા. સ્વભાવને કાળુમાં રાખી નહીં શકવાથી મરજી વિરૂદ્ધ કાંઈ પણ થતાં એકદમ ગુસ્સો પેદા થાય છે અને ગુસ્સાનાં પરીણામ કેવાં આવે છે તે આપણા જૈન સમાજને બહુ જાણીતી વાત છે એટલે વિગતે દર્શાવવાની જરૂર રહેતી નથી. પણ વારંવાર આપણને વાંચવાનો પ્રસંગ આવે છે કે અમુક ઠેકાણે અમુક અમુક વ્યક્તિએ ગુસ્સામાં ફસાણાને પેટમાં લાત મારીને મરણી નીપજ્યું, ફટકો માર્યો ને જોપરી પુટી; આ બધું માંસાહારનું જ પરિણામ છે. અને માંસાહારી પ્રાણીઓ જેવાં કે શીકારી કુતરાં, સિંહ, વાઘ, ચિત્તા, વગેરે છત્યાદિના જનુની સ્વભાવ ઉપર આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે ઉપરની વાતને ટેકો મળે છે.

એક વૈદિક અઠવાડિક પત્રમાં નીચેની ખીના આવેલી છે:—

In the Lancet ( Vol. I 1869 ) Liebeg maintains that the ingestion of flesh produces in the carnivorous races the ferocious and quarrelsome disposition which distinguishes them from the herb-eaters. A bear kept at the Anatomical Museum of Giessen showed a quiet gentle nature so long as he was fed exclusively on bread, but a few day's feeding on meat made him vicious and even quite dangerous. ધી લેન્સેટમાં (૧૮૬૯ તું પુસ્તક ૧ હું) મી. લીબીગ સિદ્ધ કરવા માંગે છે કે માંસાહારથી, માંસાહારી જાતોમાં ધાતકી (જનુની) અને

કચ્છઆખોર સ્વભાવ પેદા થાય છે, અને આ સ્વભાવને લીધે તેઓ વનસ્પતિ આહારીથી ઝાળખાઈ આવે છે. ગીસનના ઍનેટામીકલ મ્યુઝીયમમાં એક રીંછ રાખવામાં આવ્યું હતું જે સ્વભાવે શાંત અને નમ્ર હતું જ્યાં સુધી તેને ફક્ત રોટીના જ ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ત્યાં સુધી; પણ થોડા દીવસના માંસાહારથી તે દુર્ગુણી અને વળી તદ્દન જનુની બની ગયું. વળી ડૉ. પેલી કહે છે કે:—

and that dogs kept for the purpose of protecting houses and other premises are often fed upon flesh expressly to render them ferocious and combative and dangerous therefore to burglars... .. Examples of this kind are of the commonest experience. અને જે કુતરાઓને ઘર અને ખીજ ઇમારતો સાચવવા માટે રાખવામાં આવે છે તેઓને વારંવાર માંસ ખોરાક આપવામાં આવે છે માત્ર એજ હેતુથી કે તેઓ કુર (જનુની) અને લડવાડીઆ (ભરીને બધું પટોશ ગળતી મુકાવે તેવા) બને, અને પરીણામે ચોર લોકો ને ભય સમાન થઈ પડે.....આવા દાખલા દરરોજના અનુભવમાં આવે છે.

( ૪ ) દીવાનાપણું ઘણે છે. ઉપરના જે જે દુર્ગુણો આપણે બતાવી ગયા તેની સાથેજ સફમાં ઉભું રહે તેવું એક ખીજું—પણ તદ્દન જુદુંજ—દરદ પણ છે અને તે દીવાનાપણું છે. આ દરદ પણ લોહીના ફેરફારને લઈને મગજ ઉપર થતી અસરને લીધે ઉદ્ભવે છે. હિંદુસ્તાન કરતાં યુરોપી અને અમેરીકન પ્રજામાં કે જ્યાં

માંસાહાર ખોરાક વિશેષ પ્રમાણમાં વપરાય છે ત્યાં દીવાનાશ્વાળાની સંખ્યા વિશેષ છે. તેમજ જે જે દીવાનાઓ છે તેના ઇતિહાસની રૂપરેખા જે દોરવામાં આવે તો દારૂ અને માંસ ખાનારાજ ધણા ખરા નીકળશે.

( ૫ ) રૂપમાં સરસાદ્ ભોગવતાં નથી. ઉપરના દુર્ગુણોને લઇને જે જે દરદ અનેક અવયવ ઉપર થોડી કે ઘણી, દેખીતી અથવા ગુપ્ત રીતે અસર કરે છે તે તે આપણે પૃથક પૃથક વિષય ચર્ચતાં બતાવી ગયા છીએ એટલે, હવે અત્રે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે તે અવયવો ખામી વાળા હોવાથી માંસાહારી પ્રજાના રૂપ ઉપર ઘણી જખરી અસર થાય છે અને તેઓ પોતાના હરીફ વન-સ્પતિ ખોરાક ઉપર રહેનારી પ્રજા સાથે સરખાવતાં રૂપમાંકાઈ રીતે ઉંચો દરજ્જો મેળવવાને લાયક રહેતી નથી. આ વિશેનાં દૃષ્ટાંતો માટે જુઓ આગળ.

( ૬ ) માંસ પોતેજ રોગિષ્ઠ હોવાથી તે તે રોગના ભોગ થાય છે. માંસાહારી પ્રજાને જે માંસ ઉપર ગુજરાન ચલાવવું પડે છે, તે માંસ માટે, જે જે ગ્રાણીઓને જખેહ કરવામાં આવે છે, તેને ગ્રાણીઓ, કાંઈ તંદુરસ્ત હોતાં નથી. પણ કદરતે નિર્માણ કરેલાં તેમનાં કાર્યો બળવવામાં, ઉત્તરને લીધે અથવા શરીર વ્યાધિ તેમજ ખીજા કારણને લઇને જ્યારે તેઓ અશક્ત થાય છે ત્યારે જ તેમને કસાઈખાને લઇ જવામાં આવે છે. હવે આવા નિર્માણ ગ્રાણીનું માંસ તે માંસાહારી પ્રજા ખાય તો શું શું દરદો તેમને ન થાય ? આ દરદનો વિષય ઘણો બહોળો છે પણ જરાક ઇન્સાફને ખાતર થોડુંક સામાન્ય વિવેચન કરવાની જરૂર રહે છે. તેવું માંસ

ખાવાથી નીચેના કારણને લીધે તે ખાનારને હેરાનગતીમાં ઉતરવું પડે છે. ( ૧ ) તે ગ્રાણીમાં જે દરદ હોય તે દરદના સૂક્ષ્મ જંતુને લીધે. ( ૨ ) કેટલાંક એવી દરદો જેવાં કે પ્લાઠાં, આંતરડાનાં દરદો તે ગ્રાણીઓને આગળ થઈ ગયાં હોય તેની કેટલીક ચાલુ ઝેરરૂપી અસરોને લીધે. ( ૩ ) તે ગ્રાણીએ જીવતાં જે જે પદાર્થો ખાધા હોય તેની અસરને લીધે, અત્રે જણાવવું જરૂરનું થઈ પડશે કે કેટલીક ચીજો પશુને જે ઉપયોગી હોય છે છતાં મનુષ્યને ઝેરરૂપે પરીગમે તેવી હોય છે. આ બાબતમાં એક વધદકીય વર્તમાનપત્રમાં ( In the Edinburgh Medical and Surgical Journal July 1844—૧૮૪૪ના જુલાઈ માસના એડીનબરો મેડીકલ અને, સર્જિકલ જનરલ નામનું માસીક) એમ લખાયલું છે કે:—It is observed that in America there are certain regions extending for many miles in length and breadth on the herbage of which if an animal feeds its milk and flesh acquire poisonous properties, yet itself enjoying tolerable health. ઘણા માછલો સુધી લાંબા પહોળા વિસ્તારનાં એવાં કેટલાંક જંગલો અમેરીકામાં છે કે જેના ચારા ઉપર ગ્રાણી ચરે છે તે પોતે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતાં હોય છે છતાં તેનું દુધ અને માંસ ઝેરી અસરવાળાં થાય છે. આવું માલમ પડેલું છે. (૪) ગ્રાણીને જખેહ કર્યા પછી અને તેનું માંસ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તે દરમ્યાન જે ફેરફાર થાય છે તેની અસરને લીધે.

આ બાબતમાં લાંબી લાંબી વાતો કરતાં થોડાક વિદ્વાનોના

અભિપ્રાય સદાજરા આપવા ઉપયોગી થશે એમ ધારી કેટલાક ટાંકીએ.

(a) Prof. Gamgee in his report says, a fifth of the total quantity of flesh—meat consumed, is derived from animals killed in a state of disease malignant or chronic. પ્રો. ગામગી પોતાના રીપોર્ટમાં કહે છે કે જે કુલ માંસ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તેનો પાંચમો ભાગ, જેરી તેમજ જીનાં દરદોષી પીડતા જનાવરોને મારવાથી થાય છે. (b) Sir Robert Christion M. D. asserts positively that the flesh and secretions ( milk included ) of animals affected with carbuncular disease—are so poisonous that they alike who handle and who partake them are apt to suffer severely—સર રોબર્ટ ક્રીસ્ટીઅન એમ. ડી. ખાત્રીથી કહે છે કે જે જનાવરોને પાઠાં જેવાં દરદોષી થયાં હોય છે તેઓનું માંસ તથા દુધ જેવા પદાર્થો એટલા તો જેરી છે કે જેઓ તેને અડકે છે અથવા ખાય છે તે બધાં સરખી રીતે જ ગંભીર-પણે હેરાન થાય છે. (c) Dr. A. Carpenter, speaking before the Sanitary Congress said that he had heard an agent of the police, Inspector of the Metropolitan Meat Market assert upon oath that *eighty per cent* of the flesh meat sent to the London Market is affected with tubercular disease and he added that to exclude such

meat from the trade, would have the public without a meat supply. સેનીટરી કોન્ગ્રેસ આગળ જીપ્સની આપતાં ડૉ. એ. કોર્પેન્ટરે કહેલું કે:—એક પાલીસનો એજન્ટ કે જે મેટ્રોપોલીટન મીટ માર્કેટનો ઇન્સ્પેક્ટર હતો તેને પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક નીચે પ્રમાણે કહેતાં મેં સાંભળ્યો છે—શું કહેતાં, કે—લંડન (ધ્યાન આપજો લંડન જેવા) ની મારકીટમાં જે માંસ મોકલવામાં આવે છે તેનો સેંકડે ૮૦ ટકા હાય રોગ વાળો છે અને વળી વધારે ઉમેર્યું કે જે આવું (બગડેલું) માંસ વેપારમાંથી રદ પાતલ કરવામાં આવે તો જાહેર પ્રજાને કાંઈ પણ માંસ ખોરાક મળે નહીં.

આ ઉપરાંત એવા ઘણા કેસો અને બનાવો નોંધાયેલા છે કે અમુક અમુક ઠેકાણે, અમુક અમુક મેળાવામાં, ખાણામાં, પાર્ટીમાં, અમુક જણાએ ભેગું માંસ ખાવાથી અમુક મરી ગયા, અમુક હમેશ માટે દુઃખ ભોગવતાં થયા ઇત્યાદિ. આ બધું, માંસ ખાવાથી માંસાહારી પ્રજા દરેક રીતે, ઘડીએ ને પલકે હજારો લયમાં આવી પડે છે એમ શું સુચવતું નથી?

(૭) અકરાંત્યા થઈ જવાય છે એવું સાખીત થયું છે કે માંસાહાર જલદી પચી જાય છે. અને તેથી પુરતું બળ ટકાવી રાખવાને મોટા જથ્થામાં લેવું પડે છે. તેથી ધીમે ધીમે અકરાંત્યા થઈ જવાય છે. તેટલા માટે માંસાહાર પ્રજામાં વનસ્પતિ અહારી પ્રજા કરતાં વધારે વખત ખોરાક લેવો પડે છે અને તે પચવવાની હોજરીને પુરતા વખતની સગવડ કરી આપવા માટે (જે પુરા ખોરાકની વચ્ચે ચારથી પાંચ કલાક જવા જોઈએ) વખતની એવી ગોઠવણ

કરવી પડે છે કે મોડી રાત સુધી પણ ખાણું લીધા વીના ચાલતું નથી, અને મોડી રાત્રે ખાણું લેવાથી જે રીતે હરકત થાય છે. એક તો, જે તુરતજ સુઈ, જવામાં આવે તો (ઉંઘમાં પાચનક્રિયા ખીલકુલ ચાલતી નથી અને કદાચ ચાલે છે તો ખહુજ મંદ રીતે—આ સિદ્ધાંત છે) બરાબર પાચન થતું નથી અને તેથી શરીર ઉપર અસર કરેછે જેથી બીજા દીવસોના કામમાં પુરતું ધ્યાન અપાતું નથી. અને બીજું એ કે,—જે ખાણું ખાધા પછી ત્રણ કલાક જાગવામાં અથવા હરવા ફરવામાં કાઢ્યા બાદ સુવે તો સાધારણ રીતે બીજે દીવસે મોડાજ ઉઠાય અને કામ કરવાનો કુદરતી વખત જે દીવસનો છે તેનો બરાબર ઉપયોગ ન થઈ શકે; આ કારણથીજ યુરોપી પ્રજામાં કામ કરવાનો વખત વનસ્પતિ આહારી પ્રજા કરતાં જુદો પડે છે.

વળી દીવસના ભાગમાં કામ કરવાને બદલે જે રાત્રીમાં કામ કરવાનું માથે રાખે તો બત્તી વિગેરેનું ખર્ચ માથે પડે; અને ઉપરાંત આંખને જે શોષવું પડે તે તો વટાવમાં. કદાચ એમ ધારોકે સવારમાં વહેલો ઉડી બપોરની જરા નીદ્રા કરે તો; આ સર્વ કાષ્ટએ અનુભવ્યું હશે—કારણ કે તે સિદ્ધ છે—કે દિવસના ભાગમાં રોજ આપણે આડે પડખે થયા હોઈએ તો ઉઠતી વખત, આળસ મરડતાં, અને સ્વસ્થ સિત્ત થતાં, અને બરાબર મીજનમાં આવતાં, ઘણો વખત નીકળી જાય છે, તેમ છતાં જે મોડી ઉંઘ રાત્રીના એક કલાક આવીને આપણને તંદુરસ્તી બક્ષે છે તેટલીજ તંદુરસ્તી, દીવસના ત્રણ કલાકની ઉંઘ પણ આપી શકતી નથી.

Dr. Haig M.D. says "another very common effect of overeating will be, certain amount of



dulness, heaviness, and disinclination for mental or bodily exertion, in the morning hours often associated with more or less irritability and mental depression... In fact, the meat-eater is never quite himself or at his best till the evening. સવારના પહોરમાં થોડું ધણું ચીરડાઉપણું અને ઉદાસીપણા સાથે, શારિરીક અને માનસિક કામ કરવાની બેચેની, આળસ અને સુસ્તાર્થ તે માંસાહારથી હર હંમેશની સાધારણ અસરજ છે. ખરી રીતે જોતાં, એક માંસાહારી મનુષ્ય ઠૂક સાંજ સુધી બરાબર ખુશ મીઝાજમાં કે જેન બાજીમાં હોતો નથી.

( ૮ ) બજાતની કરકસરતા સચવાતી નથી. ઉપર આપણે કહી ગયા કે માંસાહાર જણદીથી પચી જતો હોવાથી તેનું બળ વધારે ટકતું નથી અને તેથી વધારે વખત ખોરાક લેવો પડે છે. આવી રીતે વધારે વખત ખોરાક લેવાથી વધારે વખત પકાવવાની જરૂર પડે છે. એટલે કે પકાવનારનો પણ વખત વધારે રોકાય છે તેમજ જમનારને પણ આખા દીવસનો મોટો ભાગ રોકવો પડે છે. Time is money “વખત એજ પૈસો છે.” તે સત્યનું ઉલ્લંઘન થતું જાય છે.

( ૯ ) બધા વધારે ટકી શકતું નથી તેથી મોટાં વરકામ થતાં નથી. વળી બળ વધારે વાર ટકી નહીં શકવાથી બળવાળાં જે કામ કરવાનાં હોય છે તેમાં માંસાહારી પ્રજા હરીફાઈમાં ટકી શકતી નથી. બળવાળાં કામ કે જેમાં બોળ ઉચકવાનું કામ છે, રમવા દોડવાની શરતો છે, અથવા ખંતથી લાગ્યા રહેવાનાં જે કામો છે, તે કામોમાં હંમેશાં વનરપતિ આહાર વાળાઓએજ મોટી ફતેહ મેળવી છે.

અજ્ઞાન પ્રજામાં—અને દાકતરી લાઈનના માણસોમાં પણ—એવો અભિપ્રાય મન્યુત હસ્તી ધરાવે છે કે બળ અને તાકાત આપનારી ચીજો માંસાહારી પદાર્થોજ છે. આ વિષય અત્યારનો નહીં હોવાથી તે બાબત વધારે નહીં લખતાં તે બાબતના એક અભ્યાસી ગ્રંથકારનાં પોતાનાં શબ્દો ટાંકીશું—“Flesh food contains the elements of physical force, and that to be strong, robust and endowed with muscular energy, it is necessary to partake largely of animal food ..... This belief finds partisans not only among the general public but in the world of medical teachers and practitioners who, for the most part, have adopted the opinions and faith of the vulgar, upon the strength not of scientific examination but of accepted custom. “માંસાહારમાં શારિરીક બળના તત્ત્વો રહેલાં છે અને બળવાન, પહેલવાન, અને મન્યુત થવાને મોટા જથ્થામાં માંસાહાર ખાવોજ જોઈએ ..... આ પ્રમાણેના મતમાં, જનસમુહમાંજ નહીં પણ વૈદકીય શિક્ષાગુરુ અને ઉપચાર કરનારાઓમાં પણ મત ફેર છે. તેઓ ( વૈદકીય ધંધાના માણસો ) એ જનસમુહનો જે અભિપ્રાય અને મત અંગીકાર કર્યો છે, તે, નહીં કે કાંઈ શાસ્ત્રીય પુરાવા અથવા શોધખોળથી, પણ ચાલતા આવેલા રીત રીવાજથી. ” કદાચ આપણને આ હસવા જેવું લાગે, પણ જે બીના આપણે દરરોજ નીહાળતા હોઈએ તેનો જ જે સધારો—સાહેદત આપવામાં આવે તો આપણે પ્રમાણીકપણે ક્યુલ કરવુંજ જોઈએ, કે હા, તેમ હશે. તે બાબતમાં તેજ ગ્રંથકાર આગળ

ચાલતાં લખે છે કે—“ Nevertheless, we daily see in our fields and our streets, ample evidence that the strongest, usefulest and the most capable workers among the animals are precisely those which never taste flesh-meat, their force and endurance are invincible and surpass beyond comparison that of their beef-fed masters. All the labour of the world is performed by the herbivora—horses, oxen, mule, elephants, camels; by these our fields are ploughed, our cities built, our battels fought, our journeys accomplished, and to these is man largely indebted for the existence of civilisation, commerce and national wealth. No carnivorous animal can boast the enormous power of the herb-fed rhinoceros, who breaks with scarce an effort trunks of trees, and grinds whole branches to powder like so many wisps of hay. No carnassier exhibits the endurance and stay of the horse, who toils with hardly any rest from morning to night under the weight of immense burdens, and whose strength has passed into a proverb. તે છતાં પણ, આપણે દરરોજ આપણા ખેતરો અને ગોહસ્તાઓમાં ચોખ્ખા રીતે જોઈએ છીએ કે જનાલોમાં સૌથી મજબૂત, સૌથી વધુ ઉપયોગી

અને સૌથી વધુ કામ કરવાને શક્તિવાન ફક્ત તેઓ છે કે જેઓ કદી માંસના ખોરાકને અડકતા નથી. તેઓનું જોર અને સહનશીલતા અજોત છે અને ગાયનું માંસ ખાનાર તેઓના શેઠ કરતાં સરખા-મણીમાં ચડી જાય છે. આખી દુનીયામાં સઘળા મહેનત કરનારા, ઝાડપાન ખાનારા (જનાવરો) છે જેવાં કે ઘોડા, બળદ, ખચ્ચર, હાથી, ઉંટ વિગેરે; એઓથી આપણાં ખેતર ખેડાય છે, આપણાં શહેરો બંધાય છે, લગ્નપ્રસાદ લડાય છે, મુસાફરીઓ પુરી કરવામાં આવે છે, અને મનુષ્ય જાતિમાં જે સુધારો, વ્યાપાર અને સાર્વજનિક દોલતમાં વધારો થયો છે તે આ જનાવરોને લીધેજ છે. ધાસ ચારો ખાનાર જેકું જે ઝાડના થડો ઘણી સહેલાઈથી ભાંગી નાખે છે અને જાણે સુકા ધાસના કોળીયા ચાવતો હોય તેમ ઝાડની દાળીઓને ચાવીને છુટકો કરી નાખે છે તે જેઠાના અતિશય જોરની બરોબરી માટે કોઈ માંસાહારી જનાવર મગફળ ચઢી શકતું નથી. ઘોડો કે જે સવારથી રાત્રી સુધી કાંઈ પણ થાક વગર મોટા બોળના ભાર વળે કામ કરી શકે છે અને જેનું જોર એક કહેવત રૂપ થઈ પડ્યું છે તેના જેવી સહનશીલતા અને ઉભા રહેવાની શક્તિ કોઈ માંસાહારી જનાવર ધરાવતું નથી. વળી Dr. Chaillu reports that he saw a gorilla nourished with simple fruits and nuts, break in his hands, with apparent effect, the gun accidentally dropped by one of his pursuers. An eminent naturalist Dr. Duncan F. R. S. assures us that this animal in his native wilds is more than a match for the African lion.—ડૉ. ચૈલુ લખે છે કે તેણે એક ગોરિલા જોયું હતું જે માત્ર ફળો અને ડાઢનાં ખાતું તેણે

પોતાની પાછળ લાગેલા શીકારીમાંના એકના હાથમાંની બંદુક જે અકસ્માતથી પડીગઇ હતી તે કાંઈપણ મહેનત વગર ભાગી નાખી. ડૉ. હંકન એફ. આર. એસ. જે એક પ્રખ્યાત કુદરતી તવારીખ જાણનાર છે તે ખાત્રીથી કહે છે કે આ જનાવર પોતાના દેશના જંગલમાં એક આફ્રિકન સિંહને સહેલાઈથી હરાવી શકે તેવું હોય છે. અત્રે વનસ્પતિ આહારથી જે કેટલાક વખાણવા લાયક ગુણો, જુદા જુદા દેશની પ્રજામાં ઇતિહાસકારો, ગ્રંથકારો આદિએ જણાવ્યા—જેવા છે તે આપવા ઉપયોગી થઇ પડશે જેથી માંસાહારથી થતી હાનીના વિષયને સમજવાને પુરતી રીતે મદદગાર રૂપ થઈ પડે:--

Rollin's Ancient History Vol. I--"And one of the means employed for accomplishing this object was the enforcements of a very severe and frugal dietary, composed only of figs, nut, cheese, and maize-bread, without wine". In the palmy days of Greece and Rome, before intemperance and licentious living had robbed these kingdoms of their glory and greatness, their sons, who were not only soldiers but heroes subsisted on simple vegetable food, rye meal, fruits and milk. The chief food of the Roman gladiators was barley cakes and oil. આ હેતુ પૂર્ણ કરવાને જે ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવતા તેમાંના એક ઉપાય, જે રક્ત અંજીર, કેટલાં, પનીર, અને દારૂ શીવાય મકાઈની રોટલીનો હતો તે તેમને ખાવાની ફરજ પાડવાનો હતો.

ગ્રીસ અને રોમ જ્યારે સંપત્તિના શિખરે હતાં અને તેમની કીર્તિ અને મોટાઈનો દારૂની બદી અને મોજ શોખથી નાશ થયો તે પહેલાં, તેમના મુત્રો ( સીપાઈઓ ) જેઓ માત્ર લડવૈયા જ હતા એમ નહીં પણ પહેલવાન પણ હતા તેઓ ક્રૂર વનસ્પતિ ખોરાક, રાઈનો ખોરાક (એક જાતનું અનાજ) ફળ અને દુધજ ખાતાં. શામન તળવાર બાળેનો મુખ્ય ખોરાક જવની રોટી અને તેલ હતાં.

It was no regimen of flesh, that inspired the magnificent courage of the Spartan patriots who defended the defiles of thermopylae, or that filled with indomitable valour and enthusiasm the conquerors of Salamis and Marathon. And even in these days it must not be forgotten that the kreophagist nations constitute little more than a quarter of the human race, and it is precisely among this fourth part of mankind that the greatest amount of misery, crime and disease is found. સ્પાર્ટાના દેશહીતકારક નરો જેઓએ વખાણવા લાયક હીમતથી થુરમોપીલેની ખીણના રસ્તાનો બચાવ કર્યો તેઓ માંસહારી ન હતા. અથવાતો સાલેમીસ અને મેરેથોન જીતનારાઓ જેઓએ અજીત જોર અને ઉલટ ખતાવી તેઓ પણ તેવા નહોતા. અને હાલમાં યાદ રાખવું કે માંસહારી પ્રજા, મનુષ્ય જાતિના ચોથા ભાગથી માત્ર જરા વધારે છે અને સૌથી વધારે દારિદ્ર્ય, ગુન્હા, અને દરદો એજ ચોથા ભાગની પ્રજામાં માલુમ પડે છે તે નિસંશય વાત છે.

**મીસર વિષે**—Edwin de Leon, in a work entitled

“The Khedive's Egypt 1877” says “His living expenses are miraculously small. Bread and vegetables are his food. Nile water his drink.”

“ખેડીવનું ધુણ ૧૮૭૭” નામના પુસ્તકમાં એડવીન ડી લીએન કહે છે કે “તેની જીંદગીનો ખરચ અન્યત્રી ભરી રીતે ટુંકા છે. શેરલી અને બાખરી તેમનો ખોરાક છે અને નાઇલ નદીનું પાણી તે પીએછે.” Smith's Fruits and Farinacea માં લખે છે કે

“The diet of the peasantry and labouring class is much the same as in China. They use fish as a kind of relish or condiment, but their nourishment is derived from vegetable substances.”

“ખેડુત અને મજૂર વર્ગના માણસોનો ખોરાક, ચીન દેશમાં જે ખોરાક તેઓ વાપરે છે તેને લગભગ મળતો જ છે. તેઓ માછલી તો સ્વાદની વાની અથવા મશાલા તરીકે વાપરે છે બાકી તેઓનો મુખ્ય ખોરાક તો વનસ્પતિ માંહેલા પદાર્થોનો જ છે. Catherwood

says “The Egyptian cultivators of the soil, who live on coarse wheaten bread, Indian bread, lentils, and other productions of the vegetable kingdom, are among the finest people I have

ever seen.” કૃથરવુડ કહે છે કે મીસર દેશના ખેડુતો, જેઓ જાડી ધઉની બાખરી, શેરી, વટાણા અને બીજા તેવાજ વનસ્પતિ માંહેલા પદાર્થો ખાય છે તેઓ, મેં જે જે લોકો જોયા છે તેમાં સૌથી સ્વચ્છવાન છે.

## હિંદુસ્તાન—Buckle's History of Civilisation

માં લખે છે કે “ From the earliest period the most general food in India has been rice, which is still the most common food of nearly all the hottest countries in Asia. અસલી જમાનાથી હિંદુસ્તાનના લોકોનો સાધારણ ખોરાક ચોખા છે અને એશીયાના સૌથી ગરમ મુક્કામાં હાલુ તેજ ખોરાક છે. “ Elphinstone's History of Indiaમાં લખાયું છે કે “ The principal food of the people of Hindustan is wheat, and in the Deccan, jowar and bajra; હિંદુસ્તાનના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક ઘઉં છે અને દક્ષિણમાં જુવાર અને બાજરી વપરાય છે.” સેંત્રલ હિંદુ કાલેજ મેગેઝીનમાં “આપણો ખોરાક” એ વિષે નિબંધ લખતાં મીસીઝ એની-એસંટ કહે છે કે “હિંદુસ્તાનના લોકો યુરોપના કોઈ પણ લોકો કરતાં દોડવામાં વધારે ખમીર બતાવે છે.” સર જૉનસીંકલૅરના વખતમાં (૧૮૧૮), before modern facilities had obviated the necessity of employing pedestrian messengers the pattawar Hindus, occupied in carrying letters and despatches by land performed journeys almost incredible, in the time allotted. Thus from Calcutta to Bombay twenty five days were allowed ( about sixty-two miles a day.), from Madras to Bombay eighteen days; from Surat to Bombay three days and a half. These men, says Sir John, are generally tall,



being from five feet ten inches to six feet high. They subsist on a tittle boiled rice. જ્યારે હાલની સગવડતા નહોતી ત્યારે (૧૮૧૮) કાગળો અને ખેંગારો પગેપાળા પટામાર હિંદુઓ લઈ જતા; તેઓ ઠરાવેલા વખતમાં ન માની શકાય તેવી ઝડપે મજલ કાપી જતા. એવી રીતે કે કલકત્તાથી મુંબાઈના અંતર વચ્ચે ૨૫ દીવસ (દરરોજના ૬૨ માઈલ) મદ્રાસથી મુંબાઈ વચ્ચે ૧૮ દીવસ, મુરતથી મુંબાઈ ૩૩ દીવસ તેમને ઠેરવેલા હતા. સર જોન કહે છે કે આ માણસો સાધારણ રીતે ૫ ફુટ ૧૦ ઇંચથી ૬ ફુટ ઉંચાઈના છે. તેઓ ઉકાળેલા ચોખા ખાઈને નિર્વાહ કરે છે.

**મેક્સિકો—**Lyon's Residence in Mexico 1828 માં લખ્યું છે કે “The usual food of labouring classes, throughout such states as I visited is the thin cake of crushed maize, which I have described under the name of tortilla.....Chillies are eaten abundently with the tortillas, being stewed in a kind of sauce, into which the cakes are dipped. ૧૮૨૮ ના લાયન્સ રેસીડેન્સ ઇન મેક્સિકોમાં લખ્યું છે કે:—જેજે પ્રાંતોમાં હું ફરવા જતો ત્યાંના મજુર લોકો ટોરટીલાના વર્ણનમાં લખ્યું છે તેવી પીસેલી મકાઈની ભાખરી ખાતા. ટોરટીલા સાથે ખૂબ મરચાં ખાતા તે એક રકાબીમાં નાંખતા તે તેમાં ભાખરી બોળાને ખાતા.

**ચીલી.—**“ It is usual for the copper-miners of central Chilli to carry loads of ore of two

hundred pounds weight, up eighty perpendicular yards twelve times a day. When they reach about near the pit they are in a state of apparent fearful exhaustion, yet, after briefly resting they descend again. Their diet is entirely vegetable.—મધ્ય અલીલીમાં બસો રતલનો બોળો દીવસમાં બાર વખત ૮૦ વારની ઉંચાઈએ લઈ જવો તેનો ત્રાંચુ બોદનારાં મજુરોમાં સાધારણ છે. જ્યારે તેઓ ખાણના મોઢા નજીક પહોંચે છે ત્યારે ગંભીર રીતે થાકેલા લાગતા તોપણ જરા થોભીને પાછા ઉતરતા. તેમનો ખોરાક તદ્દન વનસ્પતિનો જ છે.

**૨૫૫. સાલાડા**—(દક્ષિણ અમેરિકામાં રહેનારો તામે). They are very robust and strong and bear prodigious burdens on their backs, such as require three or four men, to place upon them, in knapsacks made of green hides travelling with a speed which few men, can equal without any encumbrance. **૨૫૬. મીથ** ૧૮૫૦માં પોતાના ક્રુટસ એન્ડ ફેરીનાશીયા નામે પુસ્તકમાં લખે છે કે—તેઓ બહુ મજબુત અને પહેલવાન છે અને તુરત બેનાવેલા ચામડાના થેલામાં, જે બોળો ત્રણ ચાર માણસ તેમની પીઠ ઉપર મૂકીશકે તેટલો (મોટો બોળો) તે ઉંચકી લઈ જાય છે. અને તે એવી ઝડપથી ચાલે છે કે, લાગ્યેજ કોઈ માણસ કાંઈ બોળ સીવાય પણ તેની સરસાઈ કરી શકે.

**આચીલ**—Graham's lectures—"The Brazil

slaves are very strong and robust class of men and of temperate habits. Their food consists of rice, fruits and bread of coarse farrenia root. They endure great hardships, and carry immense burdens on thier heads, a distance of a mile without resting. It is a common thing to see them in droves or companies moving on at a brisk trot, stimulated by the sound of a bell in the hands of the leader, each man bearing upon his head a bag of coffee, weighing a hundred and eighty pounds, apparently as if it were a light burden.....They are seldom known to have a fever or any other sickness. The congo slaves of Rio Janeiro subsist on vegetable food and are among the finest-looking men in the world. આહમે લાપલુમાં લખ્યું છે કે:—આફ્રીક દેશના ગુલામો ધણા કઠાવર અને મજબુત જાત છે અને નિયમીત આદતવાળા છે. તેઓનો ખોરાક ચોખા, ફળો અને હલકી જાતના આટાની રોટીનો છે. તેઓ ધણા દુઃખો ખમે છે અને માછલો સુધી થાક ખાધા શીવાય મોટા જોગ બેસી જાય છે. બહુ ઝડપથી ટોળે ટોળાં અથવા ટુકડી બંધ થઈને, પોતાના વડાના હાથમાં જે ઘંટડી હોય છે તેના અવાજને અનુસરીને ખુશીથી ચાલતાં તેઓ નજરે પડે છે. આવી રીતે દરેક માણસને ૧૮૦ રતલનો કાશીનો ખેળો પીઠ ઉપર હોય છે. તે જાણે

કાંઈજ ન હોય તેમ તેઓને તે લાગે છે. તેઓ તાવ અથવા બીજી જાતના મંદવાડ તે શું ચીજ છે તે ભાગ્યે જ જાણે છે. રાયા જાનેરો શહેરના કાંગો ગુલામો વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરે છે અને તેઓ દુનીયામાં સૌથી ખુબસુરત માણસો છે.

**સાઈપ્રસ—સ્ટાન્ડર્ડ** પત્રમાં એક લેખ હતો તેમાં નીચે પ્રમાણે લખાણ હતું. “ The people in Cyprus fast more than a third of the year rigorously, only eating bread and vegetables, no milk or oil even.....A house is considered extravagant where cooking is done more than once in about eight days—meat and fish are looked upon as rare luxuries. The people look healthy and well, and seem to find enough subsistence in the fruit and herbs that this island produces so plentifully.

સાઈપ્રસના લોકો, કાંઈ પણ દુધ અથવા તેલ સીવાય માત્ર રોટી અને તરકારી ખાઈને જ, વરસના ત્રીજા ભાગથી વધારે વખત સુધી અપવાસ કરે છે. જે ઘરમાં એક અઠવાડિયામાં એક કરતાં વધારે વાર રસોઈ કરવામાં આવે તો તે ઊંડાઉ ગણાય છે. માંસ અને મછીના ખોરાકને તેઓ મોજ શોખની ચીજ લેખે છે. લોકો તંદુરસ્ત અને સાજા નરવા દેખાય છે અને તે ટાપુમાં જે ફળો અને તરકારી જથ્થાબધ થાય છે તેનાથી પુરતું પોષણ મળતું હોય એમ માનતા લાગે છે.

**અરબસ્તાન:—**Lieu-C. R. Low in the food journal 1873 says “ Few people surpass the Arabs for

longevity agility and power of endurance, yet they subsist on dates and milk.”...૧૮૭૩ ના ૫૩ જરનલ નામના ચોપાનીયામાં લેફ્ટેનન્ટ સી. આર. લો. સાહેબ લખે છે કે, લાંબી જીંદગી, ચાલાકી અને સહનશક્તિમાં આરબ લોકોની સરસાઈ થોડા લોકો જ કરી શકે છે. તો પણ તેઓ ખજૂર અને દુધ ઉપર જ નિર્વાહ કરે છે.

**બાલીવીઆ—**Panama Star and Herald says—  
“The troopers of this country are fed on maize corn, cocoa, and water. Their strength is surpassing and well-known. They will perform marches of eighteen, twenty and twenty-five leagues a day, encumbered with their baggage without distress. પનામા સ્ટાર એન્ડ હેરલ્ડ નામના વર્તમાન પત્રમાં લખે છે કે:—આ દેશના સીપાઈ (લશ્કરી) ને મકાઈ, કેકો અને પાણી ખોરાકમાં દેવાય છે. તેઓનું બળ અનુપમ અને મશહૂર છે. તેઓ એક દહાડામાં ૧૮, ૨૦ અને ૨૫ લીગ સુધી (૩ માઈલનો ૧ લીગ) પોતાના બચકા (સાયરચીઝુ) સાથે જરા પણ અડચણ વિના કુચ કરી શકે છે.

**કનેરીના ટાપુઓ—**Smith's Fruits and farinacea માં લખેલું છે કે—“Mr. L. Jewett. of Portland Mayne says that one of his schooners came into Portland laden with barilla from the Canary Islands; and that he stood by, while the cargo

was being discharged, and saw four stout American labourers attempt, in vain, to lift one of the masses of barilla, which the captain and mate both solemnly affirmed, was brought from the storehouse to the vessel by a single man—a native labourer where they freighted; and he subsisted entirely on coarse vegetable food and fruit. સમીચકૃત કુટુંસ અને ફેરીનેશીયા નામે પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે—પોર્ટલેન્ડ મેઈનના એક મી. એલ. જ્યુએટ કહે છે કે, ફેનેરી ટાપુમાંથી સાજીખાર ભરીને તેનું એક વહાણ પોર્ટલેન્ડમાં આવ્યું. અને બધો માલ ઉતારાતો હતો ત્યારે તે પાસે ઉભો હતો. તેમાં, સાજીખારનો એક જથ્થો જે વહાણના કપટાન અને તેના બીજા અમલદારે સોગન ખાઈને કહ્યું કે, જ્યારે ગોડાઉનમાંથી વહાણમાં ભાર ભરવામાં આવ્યો ત્યારે તે દેશના એક મજૂરે ભર્યો હતો તેજ બોલે ત્યાર મજબુત પહેલવાન અમેરીકન મજૂરો ઉચકી શક્યા નહીં. તે મજૂર માત્ર કાચી તરકારી અને ફળ ઉપરજ પોતાનો નિર્વાહ કરતો હતો.

**સીધોન**—Pridham's Ceylon 1849 “The ordinary diet of the people consists of rice seasoned with salt, the chief condiment of the East, and a few vegetables flavoured with lemon juice and pepper from which they will make at any time a hearty meal. ૧૮૪૯માં રચેલી પ્રીધામના સીધોન નામે પુસ્તકમાં લખેલું છે કે—મીડું જે પૂર્વના લોકનો

મુખ્ય મસાલો છે તે લલરાવેલો લાત, અને લીંબુનો રસ અને મરી નાંખીને સ્વાદીષ્ટ કરેલી તરકારી તે લોકોનો સાધારણ ખોરાક ગણાય છે. આટલા ખોરાકથીજ ગમેતે વખતે તેઓ સંતુષ્ટ રહેતા.

**બનારસવાળી** ખીસીઝ એનીઆસન્ટ કહ્યું છે કે—“સીલોનના કુલીઓ જેટલો બોલે ઉપાડી શકે છે તેટલો ગાયના માંસ ઉપર ગુજરો કરનારા ઇંગ્રેજો ઉપાડી શકતા નથી.

**જાપાન—Modern Universal History and Smith's Fruits and Farinacea**—“The Japanese not only abstain from animal food, but even from milk and its productions. One of the laws which they most religiously observe is, not to kill, nor to eat anything that is killed. Their chief food consists of rice, pulse, fruits, roots and herbs but mostly rice, which they have in great plenty and perfection. The Japanese are represented as robust, well made and active, remarkably healthy, long-lived and intelligent”.

**મોર્ડન યુનીવર્સલ હિસ્ટરીમાં અને સ્મીથના ફ્રુટ્સ અને ફેરીનેશીયામાં** લખ્યું છે કે—“જાપાનીઝ લોકો માંસને અડકતા નથી એમજ નહીં પણ દુધ અને તેની બીજી વાનીઓને પણ અડકતા નથી. “કોઈને મારવું નહીં તેમજ મારેલું કાંઈ ખાવું નહીં” આ કાયદાને તેઓ સખ્તરીતે ધર્મનો સ્થંભ ગણીને વળગી રહે છે. તેઓનો મુખ્ય ખોરાક ચોખા, દાળ, ફળો, કંદ અને તરકારી છે પણ મુખ્ય તો ચોખાજ

છે. જે ત્યાં સારા અને મોટા જથ્થામાં મળે છે. જાપાનીઝ લોકો પહેલવાન, મજબુત બાંધાના, ચંચળ, પ્રશંસા કરીએ તેવા તંદુરસ્ત, સાંખ્યા આયુષ્યવાળા અને અમ્મલવાન લેખાય છે.’

**તુર્કસ્તાન**—Sir William Fairbairn’s Report on Sanitary condition માં લખેલું છે કે:—I observed on a late journey to Constantinople that the boatmen who are perhaps the best rowers in the world drink nothing but water; and they drink that profusely during the hot months of the summer. The boatmen and water-carriers of Constantinople are decidedly in my opinion the finest men in Europe, as regards their physical development, and they are all water drinkers: they may take a little sherbet at times. Their diet is chiefly bread; now and then a cucumbar with cherries figs, dates, mulberries or other fruits which are abundant there; now and then a little fish. ” **સર વીલીયમ ફેરબેઈર-સના સેનીટરી કન્ડીશન ઉપરના રીપોર્ટ**માં તુર્કસ્તાન વિષે લખેલું છે કે, “કોન્સ્ટાન્ટીનોપલ જતાં મને માલુમ પડ્યું કે ત્યાંના આરવાઓ જે દુનિયામાં ઘણું કરીને સૌથી ઉત્તમ આરવાઓ છે તેઓ પાણી સીવાય બીજું પીતા નથી. અને તેપણુ, ઉનાળાના ગરમ દિવસોમાં પુષ્કળ પીએ છે, મારા ધારવા પ્રમાણે શારિરિક બાંધામાં તે કોન્સ્ટાન્ટીનોપલના આરવાઓ તથા પાણી લઈ જનારાઓ



( બીસ્તીઓ ) યુરોપના સર્વે વતનીઓમાં સ્વરૂપવાન છે અને તેઓ બધા પાણી પીનારા છે; કાઠ કાઠ વખત થોડું શરબત લે છે; તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરીને રોટલી છે, કાઠ કાઠ વખતે કાકડી, ખોર ( જેવાં ફળ ) અંજીર, ખજૂર ( ખારેક ), અને બીજાં ફળો જે ત્યાં પુષ્કળ મળે છે તે પણ લે છે અને કાઠ કાઠ વખતે થોડી માછલી પણ ખાય છે;” વળી ૧૮૭૭ ના સ્ટાન્ડર્ડ પત્રમાં લખ્યું હતું કે “ As a member of a warlike race, he is without equal in Europe, in health and hardiness. He can live and fight when soldiers of any other nationality would starve. His excellent physique, his simple habits, his abstinence from intoxicating liquors, and his normal vegetarian diet, enable him to support the greatest hardships, and to exist on the scantiest and simple food. ‘ લડવૈયા તરીકે, તંદુરસ્તીમાં અને સહનશક્તિ ( હીમત )માં યુરોપમાં કાઠ તેનો બરોબરીયો નથી; જ્યારે બીજાં પ્રબળનું સૈનીક ભૂખમરો વેડે ત્યારે—ત્યાંસુધી તે લડી શકે છે, ને ટકી શકે છે. તેનો ઉત્તમ આંધો, તેની સાદી ટેવો, દારૂ પીવાથી તેની પરેજ, અને તેનો સાધારણ વનસ્પતિ ખોરાક—આ બધાથી તે મોટાં મોટાં સંકટો ખમવામાં અને ઘોડામાં થોડા અને સાદામાં સાદા ( બીન તાકાતવાળા ) ખોરાક ખાઈ, ટકી રહેવાને શક્તિવાન થાય છે.’—વળી ૧૮૭૭માં એફ. ડી. વુડ, એફ. એસ. એ. ના Discoveries at Ephesusમાં લખે છે કે—The Turkish porters in Smyrna often carry from four hundred to six hundred pounds

weight on their backs; and a merchant one day pointed out to me one of his men, who, he assured me, had carried an enormous bale of merchandise weighing eight hundred pounds, up incline into upper warehouse. ડીસ્કવરીઝએટ એફેસસમાં લખે છે કે “ટર્કના મજૂરો સ્મરના શહેરમાં વારંવાર તેમની પીઠ ઉપર ૬૦૦ સ્તલનો બોલો ઉચકી લઈ જાય છે. અને એક દીવસ, એક વેપારીએ પોતાનો એક મજૂર મને બતાવીને ખાતરીથી કહ્યું કે તેણે (મજૂરે) ૮૦૦ સ્તલના તોલની માલની મોટી ગાંસડી, ચઢાણ ઉપર થઈને ઉપરની વખારમાં ઉચકી નાંખી હતી.

વળી કનેક્ટીકટના જજ જુડ રફ સાહેબ લખે છે કે,—“In Smyrna, where there are no carts or wheel—carriages, the carrying business falls upon the shoulders of the porters,.....Mr. Langdon, an American merchant, residing there pointed me to one of them in his service and told me that a short time before, he carried at one load from the warehouse to the wharf about twenty—five rods, a box of sugar, weighing four hundred pounds and two sacks of coffee weighing each, two hundred pounds, and that after walking a few rods with a quick step, he stopped and requested that another

sack of coffee might be added to his load, but Mr. Langdon, apprehending danger from so great an exertion, refused his request. “ન્યાયાધીશ જુડ રફ સાહેબ લખે છે કે:—“રુમનામાં ખટારા કે ગાડાં નહીં હોવાથી, મોલ લાવ લઈ જવાનું સધળું કામ મજૂરો કરે છે... મી. લૅંગડન નામે એક અમેરીકન વહેપારી ત્યાં રહેતો હતો તેણે મને પોતાનો એક મજૂર ખતાવીને કહ્યું કે, તે (તે મજૂર) ૪૦૦ રતલ વજનની સાકરની એક પેટી અને કાશીના બે સુરકા—દરેક ૨૦૦ રતલના—એકી વખતે થોડું પહેલાં, વખારથી ડક્કા સુધી પીઠ ઉપર ઉચકી ગયો હતો, અને ઉતાવળે પગે થોડીક કાઠી (૧૬૧૧ ફુટની એક કાઠી) આગળ ચાલીને મને થોડોક ખીજો બોળે પીઠ ઉપર ઉમેરવાને કહ્યું, પણ આવડા મોટા બોળથી કાંઈક લય સમજીને મેં તે પ્રમાણે કરવાને તેની વિનંતી સ્વીકારી નહીં.”

પાલેસ્ટાઇન કે જે ખ્રીસ્તી લોકોની પવિત્ર ભૂમી—યાત્રા સ્થળ ગણાય છે તેના ઉપર મી. સી. આર. ફૅન્ડર આર. ઇ. ૧૮૭૮માં ટ્રેન્ડલર્ક ઇન પાલેસ્ટાઇન નામે પુસ્તકમાં લખે છે કે:—The Fellahin, or modern canarnites, live on simple food; they rarely touch meat but live on unleavened bread dipped in oil...To this frugal diet is due probably the whiteness of their teeth, the strength of their constitutions, and the rapidity with which their wounds heal”. “ફેલાહીન અથવા હાલના ફેનાનાઈટ્સ (લોકો) સાદા ખોરાક

ઉપર ગુજરાન ચલાવે છે; તેઓ માંસને ભાગ્યેજ અટકે છે પણ તેલમાં બોજેલી ખમીર ચઢાવ્યા વિનાની રોટલી ખાય છે—તેઓના સફેદ (દુધ જેવા) દાંત, શરીરનો ખાંધો અને તેઓના જખમો જે ઝડપથી રૂઝાઈ જાય છે તેનું કારણ ઘણું કરીને આ તેમનો સાદો ખોરાકજ લાગે છે.”

**પાસાંડ વિષે મી. ઇ. વેલશે એનસર લખે છે કે:—**A mason who goes to work in the town, distant five to eight English miles or more, must rise in the morning by three o'clock if he will be punctual. His diet for the whole day is the bread which he takes from home in his pocket. જે કડીયાને, પાંચથી ૮ માઈલ આધે શહેરમાં કામ કરવા જવું પડે છે તેણે વખતસર પહોંચવા માટે સવારમાં ત્રણ વાગે ઉઠવું જોઈએ. તેને આખો દીવસ, જે રોટલા તે ઘેરથી ખીસામાં નાંખી લઈ જાય છે તેના ઉપર કાઢવો પડે છે.

**સ્પેન દેશ વિષે સ્પાનિશના ફ્રેન્કસ અને ફેરીનેશીયામાં લખ્યું છે કે:—**“ Those who have penetrated into Spain have probably witnessed to what a distance a Spanish attendant will accompany on foot a traveller's mule or carriage, doing forty or fifty miles a day on his fare of only raw onions and bread. ” માત્ર કાચા કાંદા અને ભાખરી ખાઈને ચાલીસથી ૫૦ માઈલ એક દીવસમાં એક સ્પેન દેશનો વળાવો,

મુસાફરના ખચર અથવા ગાડી સાથે જે આવે છે, તે ખીના જેણે સ્પેન દેશમાં મુસાફરી કરી હશે, તેણે ધણું ખર્ચ નીહાળી હશે.

નામદાર ઇંગ્લાંડની સરકારના ફરમાનથી યુરોપના જુદા જુદા દેશના ખેડુતોના ખોરાક વિશે જે રીપોર્ટ ધડાયેલો અને જે ૧૮૭૨ ના “એંથ્રોપોલોજિકલ રીવ્યુ” નામના જાપામાં ઉતારી લેવામાં આવ્યો છે તે ઉપરથી જોઈ શકાય છે કે યુરોપના ૧૪ દેશોના વર્ણનમાં (બેલજીયમ, પોમરેનીયા, પ્રશીયા, સેક્સની, બાવેરીયા, ઇટાલી, નીયાણુના પ્રદેશો, રૂશીયા, સ્પેઇન, સ્વીડન, સ્વીડઝરલેન્ડ, સ્કોટલેન્ડ, આયરલેન્ડ અને ઇંગ્લાંડ) ફક્ત ઇંગ્લાંડજ એકલું છે કે જ્યાં જુદી જુદી જાતનું માંસ મજુરોના ખોરાકના એક ભાગ તરીકે વપરાય છે.

જે પ્રખ્યાત લૉર્ડ હીથકીલે જીવ્યાલ્ટરના નામીયા કિલ્લાનો ખચાવ ભારે ચાલાકી અને ખંતથી કીધો હતો તેના વિશે લખતાં એક ગ્રંથકાર લખે છે કે, “He neither ate animal food nor drank wine; his constant diet being bread and vegetables, and his drink, water; તે કોઈ દિવસ માંસ ખાતો નહીં તેમજ દારૂ પીતો નહીં; તેનું હમેશનું ખાણું રોટી અને તરકારી હતાં અને પાણી તે પીણું હતું!”

My health, says Mr. Jackson, a distinguished surgeon in the British army has been tried in all ways and climates; and by the aid of temperance and hard work. I have worn out two campaigns and probably could wear out another. I eat no animal food drink no wine,

malt liquors, no spirits of any kind. I wear no flannel, and regard neither wind nor rain, heat nor cold. મી. બેકસન જે ઇંગ્લેન્ડ લશ્કરી નોકરીમાં બાહોશ સરજનન હતા તે લખે છે કે મારી તખીયત સુધારવા મેં ધણા પ્રયત્નો કીધા ને હવા ફેર કીધાં. છેવટે મીતાહારીપણાથી અને સખ કામ કરવાની ટેવથી હું બે લગાઈમાં લડી આવ્યો ને એક વધારેમાં પણ લડી આવું એવી હીંમત છે. હું માંસ ખાતો નથી તેમ જ દારૂ, માલ્ટ લીકર કે બીજી કાઈ જાતના દારૂ પીતો નથી. ફલાલી પહેરતો નથી તેમજ પવન કે વરસાદ, ટાઢ કે તડકાની દરકાર કરતો નથી.

હુંકામાં કે જે બધા ગ્રંથકારોના ઉતારા ટાંકવા જઈએ તો પાનાનાં પાનાં ભરાય પણ મુખ્ય મુખ્ય ટાંકી થોડાક ગ્રંથો તથા જાપાની માત્ર સાહેદત આપી આગળ વધીશું. તે ગ્રંથો તથા જાપાનીયે પ્રમાણે Lane's Egypt (લેઈનનું ઇજિપ્ત); Taylor's selections from Humboldt's Works on Mexico 1824 (૧૮૨૪માં રચેલા હુમ્બોલ્ડનું વર્કસ ઓન મેક્સીકોમાંથી ટેલરના સીલેક્શન્સ). સર જૉન સીંકલેર, ગ્રાહામ, પોપ, હુક, બરટન અને બર્કીંગહામના ગ્રંથો; સર આમ્બુલ બેકરનું ૧૮૭૯ માં રચેલું સાધપ્રસ; હેપવર્થ ડીક્ષન ઓન ધ આઇલેન્ડ ઓફ સાધપ્રસ; પ્રીધામન સીલોન ૧૮૪૯; ન્યુયૉર્ક હેરલ્ડ નામે જાપું ૧૮૭૭ (જાપાન વીષે) મંથલી મેગેઝીન (૧૮૧૫-સીએરાલી ઓન વીષે); ગ્રીસ વીષે જનન જુડ ૧૪ ઓફ ફનેક્ટીકટ; ડેલીન્યુઝ નામે જાપું ૧૮૭૭ ટુર્કિસ્તાન વીષે; પીકયર્સ ઓફ ધ ગ્રાઈનીઝ બાઇ ધ રેવકંડ આર. એચ. ફાબોલ્ડ. એમ. એ. આરટીસ્ટ્સ અને આરજી બાઇહેન્ડરી બ્લૅક

બર્ન ૧૮૬૮ આલજરીયા વીષે; બાર્થ ધી રેડસી નામે પુસ્તક-કર્તા પ્રોફેસર રોબર્ટસન ક્રિમથ; એમનર્સ એક્સકર્શન્સ ઇન ધી ઇન્ટી-રીઅર ઓફ ફીસીઆનો લેખ લખનાર વૉર કોરેસપોન્ડન્ટ ઓફ રેઇલી ન્યુસ ૧૮૭૮; ડૉક્ટર કાપેલબ્રુક અને મી. ટવીનીંગ નોર્વે વિષે, હામરટન્સ “ રાઉડ માય હાઉસ ૧૮૭૫ ” ( ક્રાન્સ વિષે ) લીઝર અવર “ ૧૮૭૩ સ્વીટ્ઝરલાંડ વિષે—ઉપર સીવાય બીજી પણ બહોળું વાંચન પડેલું છે. આટલા બધા જીદા જીદા સ્થળેથી લખાણો અને સાહેદતો મળી આવે છે ત્યાં બીજા વધારેની જરૂરીઆત લાગતી નથી તેમ જ તેના વિરૂદ્ધ કલ્પના કરવાનું પણ સ્થાન રહેતું નથી.

(૧૦) શક્તિ મુલાવો સ્વાડનારી છે. માંસ ખાવાથી જે શક્તિ આવે છે તે કેવી છે? સાચી કે ભુલાવો ખવાડનારી—તેના પુરાવા દોડવાની શક્તિના પરીણામ ઉપરથી આપણને વધારે મળી આવે છે. માંસ ખાનારના શરીરમાં લોહીનું ફરવું ( circulation of blood ), લોહી ફરવાની નળીઓ, ધમનીઓ, કેશવાહીનીઓ અને શીરાઓ ( arteries, capillaries and veins ) માં, તેની અંદરના તરવોને લઈને એવી રીતે ભારે દબાણથી ( under high arterial tension and great pressure ) ચાલે છે કે ધીમે ધીમે તે ધમનીઓ વિગેરે, જડી અને ખરડ થઈ જાય છે અને છેવટે તેની અક્ષર રક્તાશયને ( heart ) પણ થાય છે. તે એટલે સુધી કે તે ‘ પહોળું ’ ( dilated ) થઈ જાય છે અથવા તો જે દબાણ ધણુંજ ચાલુ રહે તો માથે વધારે ગરમી ચડી જઈ બેભાન થવાના અકસ્માતો ( apoplexy ) તથા કોઈ વખતે નસ તુટી જવાના ( rupture of an artery ) ધણા અકસ્માતો

બની આવે છે. અથવા દોડવા જેવી સરતોમાં તો એટલા બધા થાકી, હાંશીને લોટ જેવા થઈ જાય છે કે કાંતો ઠેઠ પુરી મંજલે પહોંચી શકતા નથી અથવા તો જો પહોંચે છે તો પોતાના હરીફ-વનસ્પતિ આહારી કરતાં ઘણા વખત પછી પહોંચે છે અને તે પછી તેમને થાકની અસર ઉતારવા માટે, ખાંડી જેવા દારૂની મદદ લેવી પડે છે. ત્યારે ઉલટું વનસ્પતિ આહારીને ઘણાજ થોડા થાક લાગે છે અને તેપછી થોડીવાર હાલ્યા આલ્યા વિના આરામ લેવે કે ( with little rest ) પહેલાના જેવો ખુશનુમા ચહેરો વળી આવે છે. લાંબા લાંબા કથન કરતાં નીચેના દૃષ્ટાંતોથી વધારે સ્પષ્ટ સમજાશે.

Dr. Alexander Haig M. A. M. D. says—  
In a walking race, the vegetarians are said to have walked the meat-eaters off their legs... Further the vegetable eaters arrived fresh and in good condition and the winner asserted that he could have gone faster if necessary where as the only meat-eater, who came in at all required brandy to revive him. ડૉ. અલેક્ઝાન્ડર હેગ એમ, એ, એમ, ડી. લખે છે કે દોડવાની શરતમાં વનસ્પતિ આહારી, માંસાહારી કરતાં ઘણા આગળ નીકળી આવ્યા, વળી વનસ્પતિ આહારી સારી સ્થિતિમાં અને સાજા પહોંચ્યા હતા અને જે પહેલે નંબરે આવ્યો હતો તેણે ખાત્રીથી કહ્યું કે જો જરૂર પડત તો તે હજી પણ ઉતાવળે દોડત. માત્ર એકજ માંસાહારી ઠેઠ સુધી દોડ્યો હતો અને તે પણ એવો લોથ પોથ થઈ ગયો હતો કે,



તેને હુશીઆરીમાં લાવવા આ-ડીન્ની જરૂર પડી હતી—“તેજ અંધકાર એક બીજો દૃષ્ટાંત આપે છે. “ More recently May 1902, in a walking match ( Dresden to Burlin, 125 miles ) six vegetarians again came in first, and the then Champion walker of Germany, was among those who gave up the contest. The winner Karl Mann, trained for the most part by the rules in this book, made two world's records in the race and arrived some three hours before any one else. ( for this 18 vegetarians and 14 meat-eaters started; and 10 vegetarians but only 3 meat-eaters came in. The winner—Karl Mann was upwards seven hours before the first—meat-eater )” થોડા વખત ઉપર ૧૯૦૨ ના મેમાં (ડ્રેસડન અને બર્લીનની વચ્ચે ૧૨૫ માઈલના છેટાનું ) દોડવાની શરતમાં છ વનસ્પતિ આહારી પહેલા આવ્યા, અને તેમાં પહેલો નંબરે આવનાર જર્મન હતો ઇરિયાદિ ઇરિયાદિ પહેલો નંબરે આવનાર કાર્લ માને આ પુસ્તક (વનસ્પતિ આહારની હીમાયતનું પુસ્તક હતું ) માં લખવા પ્રમાણે કેળવાયેલો હતો; તેણે દોડવાની શરતમાં આખી દુનીયામાં બે વખતે ઉંચે નંબરે આવી, નામના મેળવી હતી અને કોઇપણ બીજા દોડનારા આવ્યા તેના કરતાં ત્રણ કલાક પહેલો આવ્યો હતો. ( આ શરતમાં ૧૮ વનસ્પતિ આહારી અને ૧૪ માંસાહારી ઉતર્યા હતા તેમાં ૧૦ વનસ્પતિ આહારી અને માત્ર ૩ માંસાહારી ઠેક સુધી દોડ્યા, કાર્લ-

માન જે પહેલે નંબરે આવ્યો હતો તે પહેલાં આવનાર માંસાહારી કરતાં લગભગ સાત કલાક કરતાં પણ વહેલો આવ્યો હતો ).

Daily News of June, 29, 1898. It was from thier Berlin correspondent and was thus headed "A vegetarian victory- Meat-eaters walked off their legs" It stated that fourteen meat-eaters and eight vegetarians started for a 70 miles walking match. All vegetarians reached the goal "in splendid condition" the first covering the distance in fourteen and a quarter hours. An hour after the last vegetarian, came the first meat-eater and he was "completely exhausted." He was also the last meat-eater, for all the rest had dropped off after thirty-five miles of endeavour. ૧૮૯૮ના જુનની ૨૯મીના રોજ ન્યૂઝ નામના જાપામાં, તેના બર્લિન શહેરના બબર પત્રી તરફથી વનસ્પતિ આહારની મોટી ફતેહ-માંસાહારી દોડવામાં હાર્યા—આવા મથાળા વાળો લેખ પ્રગટ થયો હતો તેમાં એમ લખ્યું હતું કે ૧૪ માંસાહારી અને ૮ વનસ્પતિ આહારી ૭૦ માઇલની દોડવાની શરતમાં ઉતર્યા. સઘળા વનસ્પતિ આહારી "સારી રીતે" ઠેઠ સુધી પહોંચી ગયા. તેમાં પહેલે નંબરે આવનારે તે છેલ્લું (૭૦ માઇલ) ૧૪૧ (સવાયઉદ) કલાકમાં કાપ્યું હતું. છેલ્લા (આઠમા નંબરનો) વનસ્પતિ આહારી પછી એક કલાક પહેલો માંસાહારી આવ્યો અને તે તદ્દન થાકી ગયો હતો,

તે છેલ્લોજ માંસાહારી હતો કારણ કે ખીજા બધાએ ૩૫ માઈલ પછી દોડવું મૂકીદીધું હતું.”

( ૧૧ ) આયુષ્ય ઘટે છે. ઉપરનાં જે જે પરીણામે માંસાહારથી નીપજતાં લખ્યાં છે તે બધાં કારણથી, સ્વભાવિક રીતે સમજી શકીએ, કે તે ખોરાકથી જીંદગીની હૈયાતી ઉપર ઘણી તરફથી ખરાબ અસર થાય છે, અને પરીણામે તે ટુંકી થવા પણ દરેક સંભવ છે, તે ઉપર એક ગ્રંથકાર લખે છે કે, “that they thus indirectly diminish vital resistance and the term of natural life. And though it might be deemed exaggeration to say, that the use of flesh-meats induces premature death, it is certainly true that it hastens the arrival of old age and the manifestation of diseases and diatheses, as by the habits it endangers, such as alcoholism, unchastity and excess all kinds.” આ પ્રમાણે તેનાથી ( માંસાહારના પદાર્થો ખાવાથી ) જીવન શક્તિનો ટકાવ તેમજ યથાકાળ જીંદગીની અવધિ આડકતરી રીતે ઘટે છે, અને માંસાહારથી અદાળે મરણ થાય છે એમ કહેવું કદાચ અતિશયોક્તિવાળું ગણાતું લાગશે, પણ આતો ચોક્કસ છે કે, તેનાથી જલદી ઘડપણ આવે છે અને મંદવાડના અને લોહીવિકારના ચિન્હો જલદી પ્રગટ થાય છે તે બધાના કારણ રૂપે, તેનાથી ( માંસાહારથી ) શરીર ઉપર થતી સીધી રીતની ખરાબ અસરો તેમજ દારૂની બદી, વ્યભીચાર અને સધળી જાતના ખીન મર્યાદાપણાની જે જે વેલ પડે છે તેજ છે.

( ૧૨ ) શ્વાસોશ્વાસ ઉપર શું અસર કરે છે. માંસાહારથી શ્વાસો શ્વાસ વધારે ઝડપથી ચાલે છે અને તેથી વધારે હવાની જરૂર રહે છે, એટલા માટે માંસાહારીને રહેવા માટે, મોટી અને સ્વચ્છ તેમજ ખુલ્લી હવાવાળા જગ્યાની વધારે જરૂર રહે છે. અને તેમાં આમી પડે તો શ્વાસોશ્વાસના દરદો—એટલે કે છાતીનાં અને ફેફસાનાં દરદો—લાગુ પડે છે. આ કારણથી માંસાહારી પ્રજામાં ફેફસાનાં દરદોને લઇને વધારે મરણ નીપજે છે.

માંસાહારી પશુ—જેવાં કે કુતરાં, સિંહ, વરૂ, વાઘાદિને હાંફતા હાંફતા જીભ બહાર લટકતી રાખવી પડે છે તેપણુ વધારે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની સાબીતી આપે છે.

એક ગ્રંથકાર લખે છે કે, “Dulong asserts that the quantity of oxygen ‘lost’ during respiration—that is the quantity not replaced by carbonic acid—constitutes in the herbivora about a tenth part of the volume of the quantity utilised and replaced by carbonic acid; and in the carnivora he has found that the quantity of oxygen thus ‘lost’ varies from a fifth to half the whole quantity. “ ડ્યુલોંગખાત્રી કરી આપે છે કે—શ્વાસોશ્વાસમાં નકામો—જેમાંથી કાર્બોનિક એસીડ બનતો નથી તેવો—જતો ઓક્સીજન નામનો વાયુ, જે જથ્થો વપરાય છે તે જેનો કાર્બોનિક એસીડ ગેસ થઈ જાય છે તેના કરતાં ઝાડ પાંદડાં ખાનારા પશુમાં માત્ર દશમો ભાગ છે અને માંસાહાર કરનારા પશુમાં આવા

નકામા જતા વાયુનું પ્રમાણ લગભગ  $\frac{1}{4}$  ભાગથી અડધો અડધ આવતું માલમ પડ્યું છે.” વળી, Elements of the Practice of Physic Vol. II માં લખ્યું છે કે, These facts prove, Dr. Craigie thinks, that flesh food gives rise to more violent and laboring pulmonary action than alimentation by vegetable diet. “એલીમેન્ટ્સ ઓફ ધી પ્રેક્ટીસ ઓફ ફીઝીક ભાગ બીજામાં લખ્યું છે કે:- ડાક્ટર કેગીના ધારવા પ્રમાણે આથી સાબીત થાય છે કે માંસાહારથી, વનસ્પતિ આહાર કરતાં ઘણો વધારે અને મુશ્કેલીથી શ્વાસો શ્વાસ લેવાય છે.”

ઉપરમાં, જુદા જુદા મથાળા તળે આપણે ટુંકામાં, માંસાહારથી સમગ્ર જનસમાજને થતા ગેરફાયદા તપાસી ગયા. હવે સમગ્ર દેશને (inanimate) તે ઉપરથી શું અસર થાય છે તેના થોડાક મુદ્દા તપાસીએ.

## (૪) આસ્વા દેશને થતી હાની.

(૧) તે લત્તો અસુખાકારી અને ઘોંઘાટવાળો રહે છે. જે ઠેકાણે માંસ માટે પશુઓને જબ્બેહ કરવામાં આવે છે તે ભાગ એટલો બધો તો ઘોંઘાટવાળો, લાગણી ઉશ્કેરનારો, ખરાબ ગંધ અને હવાથી બેહેક મારતો હોય છે, કે ત્યાં જતાં માથું પણ ફાટી જાય. તે દેખાવના વાસ્તે બીજું તો શું કહેવું પણ તે બાબત એક અંધકારના પોતાના જ શબ્દોમાં લખીએ “In whatever locality the slaughter-house may be erected, there the noxious odours, the revolting cruelty, the de-

grading sights, the unwholesome atmosphere, the pathetic cries, the perpetual blood-shed and all the attendant accumulation of sickening horrors will inevitably abound. ‘ગમે તે જગ્યાએ કસાઈખાનું હશે તો પણ ત્યાં ખરાબ દુર્ગંધ, કમકમાટી ઉપજાવે તેવી નીર્દયતા, બેશરમ ને એવ લાગે તેવા દેખાવો, તંદુરસ્તીમાં બગાડો કરે તેવી હવા, છાતી ફાટી નાંખે તેવી ચીચીયારીઓ અને ખરાડા, હમેશ વહેતી લોહીની નીકા અને તેની સાથેના થરથરાટ ઉપજાવી અને માંદા પાડી નાંખે તેવા લયભીત દેખાવો હમેશાં નજરે પડ્યાજ કરવાના.’

**કેપટન ડાયમંડ** કહે છે કે, “જ્યારે તેણે પશુઓને જખેહ કરતાં જોયાં ત્યારે તે દેખાવથી જ તે માંદો પડી ગયો.” માંસ ખાવાનો રવૈયો કેવો ધાસ્તી ભર્યો છે અને કાઈ બચ્ચાની સનમુખ એક નિર્દોષ પશુને જખેહ કરવાથી તે બચ્ચાં પર કેવી અસર થાય છે તેનો અસરકારક દાખલો **ઈંડીયન મીરર** નામના છાપામાં આપવામાં આવ્યો છે જેનો તરજુમો નીચે પ્રમાણે થાય છે.—“એક ઇંગ્રેજ બાઇએ પોતાના સાત વર્ષના બેટા સનમુખ એક બકરાને જખેહ કરી, તેના શરીરનાં ભાગો છુટા કર્યા પછી, તેણી બઝારમાં કાંઈ સોદો ખરીદવા ગઈ. પેલા બચ્ચાએ તો તેટલામાં, જેમ તેણે પોતાની માતાને કરતાં જોયું હતું તેમ કરી, પોતાની નાની બહેનને જખેહ કરી, તેણીના દુકડા કરી, પોતાની આબેહુબ નકલ કરવાની શક્તિ માટે મગરૂર થવા લાગ્યું. જ્યારે તેની મા પાછી ફરી ત્યારે તેણીના મગજની શી અવસ્થા થઈ હશે તે વિચારો ! ઝનુનમાં આવી જઈ તેણીએ પોતાના (તે) બચ્ચાના દુકડે દુકડા કર્યા ને હાલમાં

દીવાનશાળામાં સાજ નહીં થાય તેવા દરદીઓમાંની એક તરીકે રહેલી છે.” પ્રિય વાંચક જન, આ દૃષ્ટાંત ઉપર વિચાર કરશો તો તેમાં ધણા ધણા સમજુતીના પાઠો મળે છે. એક ઠેકાણે એમ લખ્યું છે કે, “રખે કાઠ તારી જીંદગી લે, માટે પ્રથમથીજ તારે કાઠની લેવી નહિ.” આ વાક્યની ઉંડી સમજણ આપણા ધર્મના અનેક રહસ્યમાંની એક છે. આ બાબતનો મર્મ આપણા દરેક શ્રાવક ભાઈઓને તદ્દન ખુલ્લો સમજાય તેવો છે એટલે તે અહીંથી જ પતાવીએ.

આતો માંસ થયા પછીનું વૃત્તાંત છે પણ માંસ થતાં પહેલાં બિચારા તે પ્રાણીઓને કેવા રીખાવાય છે ને કેવી રીતે જખેહ કરવામાં આવે છે ને તેમની શું દુર્દશા થાય છે તે જોનારને તો શું પણ વાંચનારની અને લખનારની પણ તાકાત નથી કે જો તે યથાસ્થિત ચિતાર આપે તો તેનું હૈયું ભરાઈને રડવું આવ્યા વિના રહે !.

(૨) હરીફાઈમાં ટકવા માટે, પ્રતિબંધક કાયદા ઘડી, બીજી પ્રજાનું અપમાન કરવું પડે છે. ઉપરના જે જે રુદ્ધાઓની તપાસ લેશે તો તુરત સ્પષ્ટ સમજી શકાશે કે માંસાહાર ખોરાકથી સીદ્ધી કે આડકતરી રીતે પૈસાની ખુવારીજ થાય છે. અને તેથી સુખી રીતે ( પૈસાની નજરથીજ તપાસતાં ) જીંદગી ગાળવી હોય તો વનસ્પતિ આહારી કરતાં વધારે પૈસા મેળવવા જોઈએ. ને તેમ કરવાને હરીફાઈ પણ મોટી કરવી પડે છે. મનુષ્યને પણ હરીફાઈ કરવાની કાંઈક હદ હોય છે. તે હદ સુધી તે હરીફાઈ લઈ જતાં પણ જ્યારે ક્ષાવી શકતા નથી, ત્યારે જેવા હાલમાં આપણે સાંભળીએ છીએ તેવા, અમુક અમુક જાતના કાયદા ઘડવા પડે છે કે આટલા દેશમાં પ્રલાણ્ય

દેશની પ્રજા આવી શકે નહીં. ને આવા કાયદા ઘડાયાથી, પછી અમુક પ્રજા ( Nation )ની લાગણીઓ અમુક પ્રજા સામે ઉશ્કેરાય છે. આ બધું પરીણામ અટકાવવા માટે મૂળ ઉંડાણ, માંસાહાર બંધ કરવો; અને તે રામખાણ ઉપાય થઈ પડશે એમ આપણે જાતી ઠોકી કહી શકાશે.

(૩) खेती ઉપર શું અસર થાય છે. માંસાહારથી ખેતી ઉપર જે અસર થાય છે તે હવે આપણે તપાસીએ. એક વનસ્પતિ આહારીની સાથે સરખામણીમાં એક માંસાહારીને આખા વરસનો નીભાવ કરવા, કેટલાગણી વધારે જમીનનો ઉપયોગ કરવો પડે છે તે માટે એક અનુભવીના જ શબ્દો ટાંકીએ. Mr. Greg in his " Enigmas of Life" observes—"A given acreage of wheat will feed at least ten times as many men as the same acreage employed in growing mutton. It is usually calculated that the consumption of wheat by an adult is about one quarter per annum, and we know that good land produces four quarters. Let us even assume that a man living on grain, would require two quarters a year; still one acre would support two men. But a man living on (flesh) meat would need three pounds a day, and it is considered a liberal calculation if an acre spent in grazing sheep and cattle, yields in mutton or beef more than fifty pounds on an



average—the best farmer in Norfolk having averaged ninety pounds; but a great majority of farms in Great Britain only, reach twenty pounds. On these data, it would require twenty-two acres of pasture land, to sustain one adult person living on meat (alone). It is obvious that, in view of the adoption of vegetable diet, there lies the indication of a vast possible increase in the population sustainable on a given area.” મી. ગ્રેગ પોતાના “**હંગ્રીના ગુદાથ**” નામે પુસ્તકમાં દીકા કરે છે કે, “જેટલા એકર જમીન ઉપર માંસ ઉગાડવામાં આવે ને તેનાથી જેટલા માણસનું ગુજરાન ચાલે તેના કરતાં ઓછામાં ઓછા દશગણા વધારે માણસનું ગુજરાન તેટલા જ એકર જમીન ઉપર ધઉં ઉગાડવાથી ચાલી શકે છે. સાધારણ ગણતરી એમ છે કે, એક પુખ્ત ઉમરના માણસને સરેરાશ દર વરસે એક ક્વૉરટર (૧૪ રતલ) ધઉં જોઈએ છે, અને આપણે જાણીએ છીએ કે સારી જમીનમાં ચાર ક્વૉરટર ઉપજી શકે છે. છતાં આપણે એમ ધારો કે એક માણસને દર વરસે બે ક્વૉરટર અનાજ જોઈએ, તો પણ (તેવી ગણતરીથી) એક એકરથી બે માણસનું ગુજરાન ચાલી શકે, પણ માંસાહારી એક મનુષ્યને રોજના ત્રણ રતલ (માંસ) જોઈએ, અને વધારેમાં વધારે આપણે એમ માનીલ્યો કે એક એકર જમીન જે દોર તથા મેદાં ચરાવવામાં વાપરે તો સરેરાશ પચાસ રતલ અથવા થોડું વધારે માંસ થાય, જોકે **નારંગીક** પ્રગણામાં સારામાં સારા ખેડુતને તે સરેરાશ નેવું રતલની આવી છે પણ **ગ્રેટબ્રીટનના** ઘણા ખરા ક્ષેત્રોમાં તો

માત્ર વીસ રતલની જ રાશ ઉતરી છે. આ આંકડાથી ગણતરી કરીએ તો પણ એક માણસને માત્ર માંસાહાર ઉપર રહેવાને ૨૨ (બાવીસ) એકર જેટલી જમીન (ચરાઉ) જોઈએ. આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાઈ આવે છે કે જો વનસ્પતિ ખોરાક પસંદ કરવામાં આવે તો, ચોક્કસ ક્ષેત્રફળની જમીન ઉપર ઘણી મોટી સંખ્યામાં મનુષ્યનો નિર્વાહ ચલાવી શકાય. ”

આ ઉપરથી સહેજ સમજાય છે કે એક વનસ્પતિ આહારી કરતાં લગભગ ૪૪ ગણી ( ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી ) વધારે જમીન એક માંસાહારીના નીલાવ માટે જોઈએ. વળી એવી ગણતરી કરાય છે કે ૫૬ (છપન) વર્ષે વસ્તીની સંખ્યા બેવડી થાય છે. એવી રીતે ગણતાં ૫૬ વર્ષમાં કેટલા બધા મોટા વિસ્તારમાં જમીન જોઈએ તે આપ સહેજ ખ્યાલ કરશો. અને તે પણ ધ્યાન રાખશો કે, તેટલા મોટા વિસ્તારની જમીન ઉપર માત્ર ઢોર તથા મેંદાંને ચરવા લાયક માત્ર ઝાડપાલો જ વાવી શકાય. નહીં કે અનાજ ઉગાડી શકાય. મતલબ કે, ખરી રીતે તેટલી જમીન ઉજડ થાય છે એમ કહીએ તો પણ ચાલે. આ બધી બાબતનો એકંદર રીતે વિચાર કરીશું તો સહેજ સમજી શકાશે, કે એક માંસાહારી પ્રજાનો મુલક કેટલો બધો વેરાન અને ઉજડ સહેલથી થઈ શકે છે. કોઈ કહેશે કે તે ઉજડતા ટાળવા માંસાહારી પ્રજા વીખેરાઈ જાય તો શું ? તો ઉત્તરે, ઉપરના ફકરામાં આપણે જોઈ ગયા તેવું પરીણામ આવે છે. અને તેથી ક્યાં ગયા, કે ક્યાંય નહીં, તેના જેવો ઘાટ થાય છે. અત્રે Dr. Paley ના “Principles of Moral and Political Philosophy” માનો થોડો ફકરો ટાંકવાની જરૂરીયાત લાગે છે. He says “So far as the state of population is governed and

limited by the quantity of provision, perhaps there is no single cause that affects it so powerfully as the kind of and quality of food which chance or usage hath introduced into a country. In England, notwithstanding the produce of the soil has been of late considerably increased by the enclosure of wastes, and the adoption in many places, of a more successful husbandry, yet we do not observe a corresponding addition to the number of inhabitants, the reason of which appears to me, to be the more general consumption of animal food amongst us. Many ranks of people whose ordinary diet was, in the last century, prepared almost entirely from milk, roots, and vegetables, now require every day considerable portion of the flesh of animals. *Hence a great part of the richest lands of the country, are converted to pasturage* Much also of the bread-corn which went directly to the nourishment of human bodies now only con. tributes to it by fattening the flesh of sheep and oxen. *The mass and volume of provisions are hereby diminished; and what is gained*

in the amelioration of the soil is lost in the quality of the produce. This consideration teaches us that, tillage, as an object of national care and encouragement, is universally preferable to pasturage because the kind of provisions which it yields goes much farther in the sustentation of human life. Tillage, is also recommended by this additional advantage, that it *affords employment to a much more numerous peasantry.* If we measure the quantity of provision by the number of human bodies, it will support in due health and vigour, this quantity, the extent and quality of the soil from which it is raised being given, will greatly depend upon the *kind*. For instance, a piece of ground capable of supplying animal food sufficient for subsistence of persons *would sustain at least the double of that number with grain, roots and milk.* (all italics are original ).”

“ન્યાંસુધી વસ્તી—સંખ્યાની સ્થિતિનો આધાર, તેને કેટલો ખોરાક મળે છે તે ઉપર લટકી રહેલો છે ત્યાંસુધી, અમુક દેશમાં રાહરશમને લીધે જેટલો અને જેવી જાતનો ખોરાક લેવાય છે તેના જેટલી મહત્વતા ધરાવનારો એક પણ ખીન્ને વિષય નથી.

જંગલોને વાડા ભરી લઇને અને કેટલેક ઠેકાણે રાજી ખુશીથી વધારે ફળદ્રુપ ખેતી કરીને, હમણાં હમણાં, જે કે ઈંદાંડમાં, જમીનનું ઉત્પન્ન (નીપજ) ધણું વધારી મેલવામાં આવ્યું છે, તોપણ તેની સરખામણીમાં વસ્તીનો તેટલો વધારો થયો હોય એમ દેખાતું નથી. અને તેનું કારણ મારા ધારવા પ્રમાણે આપણામાં માંસાહાર ખાવાના પ્રચલિત રીવાજનું છે. ઘણી જાતના લોહિા, કે જેઓનો હમેશનો ખોરાક ગદ્દ સદીમાં, માત્ર દુધ, મૂળીયાં અને તરકારીમાંથી જ તૈયાર કરવામાં આવતો હતો, તેઓને હવે દરરોજ મોટા જથ્થામાં પશુ પ્રાણીઓનું માંસ જ લેઈએ છે. તેથી દશની સાથી ફળદ્રુપ જમીનનો મોટો ભાગ હવે ચરાવવાના ખપમાં આવે છે. રોટી બનાવવાનું અનાજ જે મનુષ્ય જાતિના ખોરાક માટે ઉપયોગમાં આવતું, તે હવે ઘેટાં અને બળદોના માંસને ચરખીવાળા બનાવવાને ખપમાં આવે છે. આ પ્રમાણે ખોરાકનો જથ્થો અને સંપ્રદ કમી થઈ ગયો છે અને જેટલા ખેડાણ જમીનમાં સુધારો થયો છે તેટલો બીજી બાજુ ઉત્પન્ન થતી જાતમાં બગાડો થયો છે. આથી આપણને શીખામણ મળે છે કે પ્રજાકીય સંભાળ અને ઉત્તેજન માટે, ઘાસચારા કરતાં, ખેતીને વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કારણ, તેમ કરવાથી જે પેદાશ થાય છે તેનાથી મનુષ્ય જાતની જીંદગીનો ધણો સારી રીતે નિર્વાહ કરી શકાય છે. ખેતીથી વિશેષ વળી બીજો લાભ એ છે કે તેનાથી ઘણી મોટી સંખ્યામાં ખેડૂતને રોજી મળે છે. અમુક ખોરાકનો જથ્થો કેવો-તે જો આપણે તેનાથી કેટલી સંખ્યામાં માણસો સાબળ તાબળ રહીને નિર્વાહ કરે છે, તે આધારે ગણીએ તો, તે અમુક વિસ્તારની અને જાતની જમીનમાંથી, જે જાતનું અનાજ ઉત્પન્ન થાય છે, તેના ઉપર આધાર રાખશે. દાખલા તરીકે એક જમીનનો ટુકડો, જે દશ માણ-

સના નિર્વાહને માટે જોઈતું માંસ ઉત્પન્ન કરી શકે છે, તેજ દુકડો, ઓછામાં ઓછું તેથી બમણી સંખ્યામાં ( મનુષ્યોના ) અનાજ કંદમૂળ અને દુધથી નિર્વાહ ચલાવી શકશે.”

ઉપર પ્રમાણે માંસાહારથી જે આડકતરી રીતે અસર થાય છે. તે ઉપરાંત સીધી રીતે પણ ખેતી ઉપર અસર થાય છે. તે એ કે, જમીન ખેડાણ થવાથી તેના ખાડ ખાખોચીયાં પુરાઈ જઈ, સપાટ મેદાન થાય છે અને કચરો, ઝાડપાલો, છાણુ આદિ જે પડ્યાં રહેત તેનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ થઈ જાય છે, જેથી જાહેર તંદુરસ્તી ઉપર પણ સારી અસર કરી શકાય છે. આ બધો લાભ જમીન પડતર પડી રહે તો મળે નહી, તે વિશે એક ગ્રંથકાર લખે છે કે,

A measure ( labour fest ) which would not only lead to increase in the value of the wastes so utilised, but would conduce also in no small degree to sanitary improvement by draining off stagnant pools, appropriating to purposes of manure, innumerable rubbish heaps, rendering the general atmosphere purer and ridding the country of some of its worst nuisances. જેમ કરવાથી ( મજૂરીનો અખતરો ) ઉજડ જમીનનું ખેડાણ કરવાથી ફીમતમાં વધારો થાય છે એટલુંજ નહીં પણ ગંધાતા પાણીના ખાખોચીયાં સાફ થવાથી તથા અસંખ્ય નાના મોટા ઉકરડાનું ખાતર થઈ જવાથી જે સાધારણ હવા સ્વચ્છ થાય છે અને દેશનો કેટલોક અસહ્ય સડો દૂર થઈ જાય છે, તે (બધાં) કારણોને લઈને જાહેર તંદુરસ્તી ઉપર જે સુધારો થાય છે તે કંઈ જેવો તેવો નથી.”

(૪) મજુરી મોંઘી થાય છે. ઉપરના મુદ્દાનો બારીકાથી વિચાર કરશો તો અંદરખાનેથી આપોઆપ સમજાઈ આવશે કે માંસાહારી પ્રજામાં મજુરી જે મોંઘી પડે છે તેનું કારણ પણ, તે દેશમાં બહાર પ્રજા જે ખોરાક વાપરે છે તેને આભારી છે. આનું વિવેચન લાંબુ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

( ૫ ) આયાત ( અનાજની ) વધે છે, દુષ્કાળની હરહમેશ ધાસ્તો રહે છે અને કુદરતી દેખાવો નષ્ટ થાય છે. ઉપર પ્રમાણે ત્રીજા ફકરામાં કહ્યું તેમ જમીન પડતર રહેવાથી ( અથવા બહુ ત્યારે ઝીણી ધો અથવા નાના છોડવાંજ હોય છે ) જમીનની જે કુદરતી સૌંદર્યતા, મેદાનની રમણીયતા, પર્વતની ખીણો વગેરેના મોહક અને આનંદદાયક દેખાવો, જે હોવા જોઈએ તેવું કાંઈ પણ તે વિભાગોમાં જોવામાં આવતું નથી. જેથી મોટાં ઝાડ તથા જંગલો ઘણાં હોતાં નથી, અને તેથી વરસાદ પણ ખરાબર આવતો નથી—શાસ્ત્રીય માન્યતા છે કે, જ્યાં મોટાં ઝાડ અને જંગલો હોય છે, ત્યાં થોડા પવન વાવાથી વરસાદ ઘસડાઈ જાય છે. એટલે કે, એક તો ખેતી દોડી ને તેમાં વરસાદ ઓછો, એટલે દુષ્કાળ પણ પડવાની ધાસ્તી હોવાથી ને ચાલતાં રાખવી પડે; અથવા છેવટે તે દેશની પ્રજા જે પૈસામાં ( કાંઈ નશીબના સંજોગે ) માતખર હોય તો, મોટા જથ્થામાં બીજા દેશોમાંથી ખોરાકની વસ્તુઓ આયાત કરવી પડે છે. અથવા તે છેવટે તેમ થતું અટકાવવા કૃત્રીમ ઉપાય તરીકે પર્વતોનાં ઝાડાં તથા નદી નાળાંઓના ઝરાઓને બંધથી બાંધી લઈ નહેરો, આદિ, વરસાદની ગરજ સારનારાં સાધનો ઉભાં કરવાં પડે છે.

( ૬ ) વઢીં છેતી ઉપરાંત બીજી રીતે પણ દેશની ખુવારી થાય છે. માંસાહાર મેળવવાને વનસ્પતિ આહારની માફક જમીન

ઉપર આધાર નથી રાખવો પડતો પણ માત્ર જીવતાં, પશુ પક્ષી ( નાના મોટાં ) ઉપરજ મદાર બાંધવો પડે છે. અને તે જેટલી સંખ્યામાં જખેહ થાય તે કાંઈ પાછા તે આવવાના નથીજ. આવી રીતે કતલ ચાલુ રહેવાથી એકતો તેમની સંખ્યા ઘટે છે, અને વળી જો જીવતાં હોત તો તેમનો વેલો વિસ્તાર (અચ્ચાં કચ્ચાં) વધત તે પણ કમી થાય છે. આવી રીતે બમણી રીતે—અરે બમણી કેમ પણ સકવેર—ચોરસની ગણતરીથી (by squares)—સંખ્યા ઘટતી જવાથી, જે થોડી ઘણી ખેતી કરવા માટે બળદ આદિ જોઈએ તે પણ પુરતા નથી, આ હકીકતના સમર્થનમાં વધારે નહી લખતાં “ મુંબઈ સમાચાર ” તા. ૨૩-૧૨-૧૦ ના પોતાના અગ્રલેખમાં લખ્યું છે તેજ શબ્દો સદાબરા અત્રે ટાંકીએ. “ પુણાની સરકારી ખેતીવાડી ખાતાની કૉલેજના પ્રોફેસર મી. નાઈટે આંકડા ટાંકી બતાવ્યું હતું તેમ મુંબઈ ઇલાકામાં ઢોરોની સંખ્યા ૬૨ વરસ ઘટતી બાય છે. સન ૧૮૮૮ની સાલમાં મુંબઈ ઇલાકામાં ૩૧ લાખ બળદ અને ૧૮ લાખ ગાયો હતી જે સંખ્યા સને ૧૯૦૬ માં ઘટીને અનુક્રમે ૨૫ લાખ અને ૧૨ લાખ ઉપર આવી ગઈ હતી. ” વળી પશુ પક્ષીની સંખ્યા ઘટતી જવાથી ખાતરના જથ્થા અને જાત ઉપર જે ભારે અસર થાય છે તે સહેજ સમજી શકાય તેમ હોવાથી વિશેષ લખવા જરૂર નથી.

( ૭ ) વસ્તી જેવી હોય તેવોજ મુલક થઈ જાય છે. આ વાક્યનું સત્ય એટલું બધું ખુલ્લું છે કે તે વિષે એક અક્ષર વટીકતી જરૂર રહેતી નથી. માટે ખુલાસાથી નહીં લખતાં તે બીનાજ માત્ર ખ્યાન ઉપર મૂકીને એક ગ્રંથકારના શબ્દ અત્રે લખીશું.

Prof. Newmann writing in “Fraser's Maga-



zine " says " that by living on vegetable food a large population might be supported..... that only by consenting to become chiefly vegetarian, has any nation become populous; that while the population is sparse, the nation have been comparatively barbarous; and that the adoption of vegetarian diet has been one condition of civilisation and power.

ફેઝર્સ મેગેઝીન નામના જાપામાં લખતાં પ્રોફેસર ન્યુમાન લખે છે કે " વનસ્પતિ આહાર કરવાથી મોટી સંખ્યામાં વસ્તીનો નિર્વાહ થઈ શકે છે.....( વળી કહે છે કે ) મુખ્યત્વે કરીને વનસ્પતિ ખોરાક ખાવાને કમ્બલ થવા માત્રથી પણ કોઈ પણ પ્રજા આપાદ થઈ શકે છે. અને જો વસ્તી કમતી હોય તો તે પ્રજા સરખામણીમાં તેટલે દરજ્જે ) જંગલી હોય છે, અને વનસ્પતિ ખોરાક વાપરવાની પસંદગી કરવી તે પણ સુધારાનું અને સત્તાનું એક નિશાન છે (એટલે કે સુધારામાં આગળ વધે છે અને સત્તામાં જામતી જાય છે. )

( ૮ ) પ્રથમ દરજ્જે દુધ ઉપર અને પછી આજના દેશ ઉપર થતી અસર. દોરની સંખ્યા કમી થવાથી દુધ પણ સાં, તાજું અને જોઈએ તે વખતે મળતું નથી. અને કદાચ જો મળે છે તો ઘણુંજ મોઘું મળે છે. તે એટલે સુધી કે, ગરીબ માણસને જો એકાદ દિવસ દુધનું મોં જોવા મળ્યું તો, તે એક મોટી મીઝ્યાનીનો અગર તહેવારનો દિવસ ગણે છે.

તાજું અને સાં પુષ્ટિકારક દુધ, તંદુરસ્તી સાચવવામાં મોટી ઉમરના મનુષ્યને અને દુધાળાં ( દુધ ઉપર જીવનાર એટલે કે નાનાં

અચ્ચાં ) અચ્ચાંને તાજગી અક્ષવામાં કેટલું બધું જરૂરી છે, તે આ-  
જના મ્યુનીસીપલ વહીવટમાં અને વધતી જતી કેળવણીના જમાના-  
માં, સમજાવવું નિર્ધારક જેવું છે. આ કારણથી ઈંગ્લેન્ડ જેવા દેશમાં  
દુધ સાફ તાજું અને વખતસર મળવાને, મોટી મોટી ડેઈરી કંપનીઓ  
ચલાવાય છે; અને બાળકના મરણ પ્રમાણ સાથે સંબંધ ધરાવતાં દુધના  
સલાહ ઉપર, કેમ બનતી દેખરેખ રાખી શકાય તે માટે, મોટા મોટા  
ખરચે, વિદ્વાનોનાં મંડળોનાં મંડળો, વિચાર ચલાવી કાંઈ રસ્તો કાઢવા  
દીવસને રાત્રી મથન કર્યાં કરે છે.

( ૯ ) ઇસ્પિતાલોની સંખ્યા વધતી જાય છે. જેથી તંદુર-  
સ્તી કેવી રહે છે, અને પૈસાનો બોજો કેવો પડે છે, તે દેખાય છે.  
દુધ બરાબર નહીં મળવાથી દરદો ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે. તેમજ આ-  
ગળ આપણે કેટલાક મુદ્દા એવા બતાવી ગયા છીએ કે માંસાહારથી  
ધણી જાતનાં દરદો સીધી યા આડકતરી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે; આ બધાના  
ઈલાજ તરીકે સંખ્યાબંધ દવાખાનાં કાઢવાની જરૂર પડે છે; જેનો  
નીભાવ કરવો તે એક રીતે, વસ્તી ઉપર બોલે મુકવા જેવુંજ ગણાય;  
અને તેથી, તેટલે દરજ્જે પ્રજા ઉપરનો કર વધ્યો કહેવાય. આ  
બાબુ, બહુ સ્પષ્ટ છે તેથી વધારે વિવેચનની જરૂર નથી.

આ બધી બાબતોનો સામટો વિચાર કરવાથી સમજી શકાશે કે  
વનસ્પતિ ખોરાક એક દેશની આબાદી વધારવામાં કેવી રીતે હરેક  
તરેહથી ઉપયોગી હિસ્સો બનવે છે. તે વિષે એક અંકાર લખે છે.

“Hence the economy of *land*, the economy  
of *expense*, and consequently both national  
and private wealth and prosperity would be  
enormously increased by... ..habits indicated

as natural to man by his physical structure and by his moral instincts. મનુષ્ય જે પોતાના શારિરીક અધારણુ અને સ્વભાવિક (નૈસર્ગિક) બુદ્ધિથી જે રાહ રશમો કુદરતી રીતે પોતાને અંધ બેસતી થઈ પડે તે પ્રમાણે વર્તે, તો **જમીનની** કરકસર અને **ખર્ચની** કરકસરતા અને પરીણામે પ્રગ્નકીય તેમજ ખાનગી દોલત અને આબાદી ઘણી જ વધી જાય.

આ પ્રમાણે દરેક મુદ્દા તપાસતાં આપણે માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા ઉપર જ મુખ્ય લક્ષ્ય રાખીને લખી ગયા છીએ, ને પ્રસંગોપાત્ત વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદાની સરખામણી પણ કરી છે. હવે તે દરેક બાબને, ત્યાં ત્યાં માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા લખ્યા છે, ત્યાં ત્યાં તેનાથી ઉલટું જે વાંચીએ અને વિચારીએ, અને તેમ કરતાં જે જે ફાયદા નીકળે તે વનસ્પતિ આહારથી થાય છે અને સાધારણ રીતે માની લઈએ, તો આપણો હેતુ—જે વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા—ઘણી સારી રીતે સરી શકે છે; એટલે તે બહુ વિગતે તપાસવાની જરૂર રહેતી નથી તો પણ, ઉપરટપકેની બે ત્રણ ખાસ નોંધ લેઈએ.

હાલમાં **ઈંગ્લાંડ** અને **અમેરીકા** જેવા દેશોમાં અન્ન ફળ શાકની હીમાયત કરનારાં છાપાં અને મંડળો, મોટી સંખ્યામાં હસ્તી ધરાવે છે. જેના પ્રચાર અને મહેનતને, હરહમેશ કાંઈક વધુ ને વધુ ફતેહ મળતી જતી હોય, એમ આપણા કાને અવાજ પડતા જાય છે. આ ઉપરથી પણ સમજાય છે કે જે, એક વપરાતી આવતી ચીજ કરતાં બીજી ચીજ વધારે ફાયદાવાળી ન હોય, તો તે વપરાતી આવતી ચીજનો (માંસાહારનો), તે લોકો કેમ પરિત્યાગ કરત! તે બાબુ તરફ તો, તે હીમાયત એટલે સુધી આગળ વધી છે કે, જેમ મુસાફરોની

સગવડ સાફ રેલવે સ્ટેશનો ઉપર માંસાહારી માટે હોટેલ અને વીશીઓ રખાય છે, તેમ વનસ્પતિ આહારી માટે પણ, અલાયદી ગોઠવણ પુરી પાડતા જાય છે. આ બધું શું વનસ્પતિ આહાર ચઢીઆતો છે તેની સાખીતી પુરી પાડતું નથી? પાડે છે જ.

એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે—“ ઇંગ્લાંડની અન્ન ફળ શાકની મંડ-ળીના સ્થાપકોમાંના એકની ધણીઆણી, ત્રીસ વર્ષ સુધી, માંસ અને દરેક કેફી વસ્તુઓથી દૂર રહી, અને તેટલા વખતમાં તેણીએ પંદર બચ્ચાંનો જન્મ આપ્યો. તેમાંનાં ચૌદ બચ્ચાંને તેણીએ પોતાના જ દુધથી (પોતે ધવરાવતી) ઉછેર્યા, અને તે છતાં પણ તેણી જીવાન જેવી અને ચાલાક રહી. ”

વર્ષ ૧૯૦૩ ના મે મહીનાની ૨૩ મી તારીખની “ આર્ય-પત્રિકા ”માં એક ફકરો નીચે પ્રમાણેની મતલબનો હતો “ કે-લગભગ ૬૦ વર્ષ અગાઉ આરોગ્યતાનો એક શીલસુફ ( સાન્ડ્રાન્સીસ્કાનો એક કુટુંબ ગાર્ડ ઇ. ડાયમંડ ) પોતાની શરીરની હાલતથી અસંતોષ થયો અને જાણી જોઈને કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરવું નહીં, ( માંસાહાર ખાવો નહી ) અને તંદુરસ્તી મેળવવી, એવો ઠરાવ કર્યો. આ વખતે, તે કમરમાંથી વાંકા વળી ગયેલો દેખાતો હતો. અને તેના પોતાના જણાવ્યા પ્રમાણે ૧૦૭ વર્ષની ઉંમરે જેવો દેખાય, તે કરતાં વધુ ઘરડો દેખાતો હતો. હાલમાં ( ઠરાવ અમલમાં મુક્યાબાદ ) તેનો દેખાવ મજબુત અને ( ચાલવામાં ) સીધો છે. તેની આખો ચાલાક અને પ્રકાશીત છે. ચહેરો ગોળ છે; અને મુકાબાજી, સાઇકલની સ્વારી અને શરીરની કસરત તે કરી શકે છે; ૧૦૩ વર્ષની વયે પણ તે એક દહાડામાં વીસ માઇલ ચાલવાને સામર્થ્યવાન હતો, અને હજી સુધી પણ નિત્ય નિયમ પ્રમાણે કસરત કરે જાય છે.”

વળી એક બે ગૃહસ્થના જાતિ અનુભવના વાક્યો લખી લેવાની જરૂરીઆત લાગે છે ( ૧ ) “ જ્યારે મેં મારા શરીરને લાંબી અને તંદુરસ્ત જીંદગીજ માટે તૈયાર કરવા માંડ્યું, ત્યારે મેં જબેહ કરેલા માંસનો ખોરાક તદ્દનજ મુકી દીધો. જખમી થએલા જનવરોના માંસનો, જ્યારે તેઓને પ્રગણામાં જબેહ કરવાના સળીયા ઉપર લટકાવેલા હતા, ત્યારે મેં એવું પુરતું મારી ખાત્રી કરવાને જોયું કે, જેથી ખોરાકમાં જેટલું દરદ અને દુઃખ હતું તેથી વધુ મને તે જોવાથી થયું.”

( ૨ ) “ હું અનાજ, ફળો અને લાજપાલો ખાઉં છું; હું ગરમ કરેલું કે ગાળેલું પાણી પીવામાં વાપરું છું; હું કોઈપણ દહાડો હુકકો, ચીરટ કે તંબકુની બીડી પીતો નથી, દાર કે કેફી પીણું પીતો નથી અને વળી આહ કોફી પણ મેં તદ્દન મૂકી દીધી છે, આ ચીજોમાંની કોઈ પણ ખોરાક તરીકેની ચીજ નથી અને કુદરત તેઓનો વપરાસ કરવાથી રૂંદે છે.”

( ૩ ) **આના કીંગ્સફર્ડ** નામે એમ. ડી.ની ડીગ્રી ધરાવતી એક બાનુ ડાકતર પોતાના ગ્રંથમાં વનસ્પતિ આહાર વિશે ઘણું અજવાળું પાડે છે, ને છટેચોક લખે છે કે, મનુષ્યે પોતે બનતા સુધી ફળો અને બીયાનો ખોરાક ખાવો. અને છોડવાનો નાશ કરી ફળદ્રુપ પેદાશને પેદા થતી અટકાવવી નહી. વળી લખે છે કે પકાવેલા ખોરાક કરતાં કાચો ખોરાક તાજગી બક્ષનારો છે. કારણ કે પકાવવાથી તેમનો સોડમ અને સુગંધ ( જે પાચનક્રિયાને કેતેજીત કરનારા છે ), જતાં રહે છે; વળી પીણા માટે નાળીએરનું મધુર પાણી પીવાની અથવા તરસ છીપાવવા ફળોના રસ સુચવાની લલામણુ, કરે છે.”

વળી યુરોપ અમેરીકાં તરફની ઈસ્પાનાલોમાંની કેટલીક હકીકતો

એવી બહાર પડતી જાય છે કે, અમુક અમુક દરદમાં બીજા ઉપાયો ગમે તે લીધા પણ ફતેહ ન મળી, અને માંસાહારને બદલે વનસ્પતિ આહાર ચાલુ કર્યો કે અજીજ જેવો સુધારો માલમ પડતો ગયો.

આ વિષય હવે એટલો બધો ચર્ચાતો જાય છે કે તેના માટે પાનાંને પાનાં ભરાય તેટલું લખાણ લખી શકાય તેમ છે પણ ઉપરના લખવામાં સર્વે મુદ્દાનો ટુંકમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. હવે માત્ર અર્વાચીન વખતની આપણી આર્ય પ્રજાની સ્થિતિ સાથે, ટુંકમાં સરખામણી કરી આ વિષય પુરો કરીશું.

આપણા મહાત્મા અને યોગી પુરૂષો વિગેરે, અન્ન ફળ વનસ્પતિનો આહાર કરી, કેવી સુખી, તંદુરસ્ત, પૌષ્ટિક અને આત્મકલ્યાણકારી જીંદગી ગુજારતા, તથા આપણી આગલી આર્ય ન પ્રજા, નૈતિક, માનસિક, અને શારિરીક બાબતોમાં હાલના કરતાં, ઉપરની દરેક બાબતમાં કેવી ચઢીયાતી હતી, તેમજ મનુષ્ય તરીકે ગણાતી કુદરતી રાહ રસમો તથા સુધારામાં (civilisation) કેવી ચઢીયાતી હતી—અરે આગળ વધેલી હતી—તે બધું ઉપરનો આખો નિબંધ વાંચતાં આપણને તાદૃશ ખડું થઈ શકે છે. એટલે વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા કાયદા વિષે કંઈ અતિશયોક્તિ કરવામાં આવે છે એમ કલ્પના કરવાનું પણ સ્થાન રહેતું નથી, કારણ કે જે ચીજ સિદ્ધ થઈ ગઈ છે તે માટે વળી પુરાવા જ શા !

ૐ શાંતિ.



# જાહેર ખબર.

આંખ તે મનુષ્યનું કીમતીમાં કીમતી રત્ન છે. તેથી તેને યત્ન પણ હજી થતાં તેનો ઉપાય કરવા સૌથી પહેલું જરૂરનું છે. તે માં દરેક સગવડવાળું ઠેકાણું શોધવામાં જે વખત નીકળી જાય તો દરેક ગંભીરરૂપ પણ પકડે અને છેવટે પૈસાનો ગમે તેટલો ભોગ આપત છતાં પણ તે કુદરતી બક્ષીસ પાછી મળી શકતી નથી. જે બંધી હોય કતો દુર કરવા અમે ખાસ દવાખાનું ખોલી તેમાં એક અનુભવી, પાર ચએલા આંખના ખાસ દાક્ટરને રોક્યા છે. જે આંખ તપાગી દવ આપે છે. ચસ્માની જરૂરીઆત લાગે તો નંબર કાઢી આપે છે. (જે પ્રમાણે તેજ વખતે અમારી મોટી દુકાનમાંથી ચસ્મા લાગુ કરી આપીએ છીએ) વાટકુપ કરવાની જરૂર હોય તો તે પ્રમાણે ગોડવળ કરાય છે. કૃત્રીમ આંખ (Artificial eye) બેસારી અપાય છે. કત્યાદિ આંખને લગતું દરેક કામ કીશાયત બાવે અને સતોષકારક રીતે કરી આપવામાં આવે છે. બહારગામવાળાએ પત્ર વ્યવહારથી ખુલાસો કરી લેવા વિનંતી છે. થરમોમીટરો (તાવ માપવાની શીશી) પણ દરેક જાતની જથ્થાબંધને બાવે છૂટક મળશે. સસ્તી સુંદર, ટકાઉ, દરેક સગવડવાળા, અને બાખા હિંદમાં હજી સુધી નહીં આવેલી તેવી પાણીથી લખવાની પેન-વૉટરપેન-પાણીના મુલે આપીએ છીએ. છૂટક કી. ગ્લેસોનેરી અક્ષર સાથે ગાદીવાળા ચાંખડાના પુંઠા અને નીકલના ટોપકા વાળી પેનસીલ સાથે નવા વર્ષની સુંદર ડાયરી કી. ગ્લેસો. અમારા દરેક કામ માટે દરેક ગામમાં પ્રમાણીક એજન્ટો બેઠે છે.

શાંતિ પ્રધર્મ, ઝવેરી બેન્કર, મુંબઈ.

